

ВЕДЬ ЭТО ТАК ПРОСТО!



2-е издание

Когнитивно- поведенческая терапия

для
Чайников[®]

Издательство ДИАЛЕКТИКА



Проверенные методики
решения эмоциональных
проблем

—
Основы контроля над своим
мышлением

—
Стратегии самопомощи

Рена Бранч, Роб Уиллсон



КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Рена Бранч, Роб Уиллсон

для
ЧАЙНИКОВ



Москва ♦ Санкт-Петербург
2020

Оглавление

Введение	17
Часть 1. Введение в основы КПТ	23
Глава 1. Ваши мысли влияют на ваши чувства	25
Глава 2. Выявляем ошибки в мышлении	37
Глава 3. Блокируем вредные мысли	59
Глава 4. Станьте исследователем: разработка и проведение поведенческих экспериментов	69
Глава 5. Перенаправление и переобучение вашего сознания	83
Часть 2. Выбор курса: определение проблем и установление целей	97
Глава 6. Исследование эмоций	99
Глава 7. Поиск решений, которые стали причиной ваших проблем	125
Глава 8. Настройтесь на цели	141
Часть 3. Применение КПТ на практике	151
Глава 9. Устоять перед тревогой и заглянуть ей в лицо	153
Глава 10. Избавьтесь от аддикций	165
Глава 11. Поговорим о боди-позитиве	185
Глава 12. Разбираем и разрушаем депрессию	211
Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями	231
Глава 14. Преодоление низкой самооценки и самопринятие	249
Глава 15. Умерьте свой гнев	267
Часть 4. Оглядываться назад и продвигаться вперед	287
Глава 16. Свежий взгляд на ваше прошлое	289
Глава 17. Примите сердцем свои новые убеждения	309
Глава 18. Курс на здоровую и счастливую жизнь	325
Глава 19. Преодоление препятствий на пути прогресса	343
Глава 20. Психологическое садоводство: сохранение достижений КПТ	355
Глава 21. Работа со специалистами	367
Часть 5. Великолепные десятки	381
Глава 22. Десятка здорового отношения к жизни	383
Глава 23. Повышение самооценки: десять способов, которые не работают	391
Глава 24. Десять способов сделать свою жизнь проще	399
Глава 25. Десять книг, которые стоит добавить в вашу библиотеку	407
Приложение. Формы для заполнения	411
Предметный указатель	423

Содержание

Об авторах	15
Посвящение	16
Благодарность авторов	16
Введение	17
Об этой книге	17
Условные обозначения	18
Что можно не читать	19
Кто вы, наш читатель?	19
Как построена эта книга	20
Часть 1. Введение в основы КПТ	20
Часть 2. Прокладываем курс: определение проблем и постановка целей	20
Часть 3. От теории к практике	20
Часть 4. Оглядываться назад и двигаться вперед	21
Часть 5. Великолепные десятки	21
Приложение	21
Пиктограммы, используемые в книге	21
Куда двигаться дальше	22
Часть 1. Введение в основы КПТ	23
Глава 1. Ваши мысли влияют на ваши чувства	25
Применение научно-обоснованных методов	26
Понимание КПТ	27
Сочетание науки, философии и поведения	28
Переходим от проблем к целям	29
Связываем мысли и чувства	29
Значение, которое вы придаете событиям	30
Внешнее проявление чувств	32
Изучаем свои АВС	33
Чем занимается КПТ	35
Глава 2. Выявляем ошибки в мышлении	37
Гиперболизация: превращаем слона обратно в муху	38
Черно-белое мышление по принципу “все или ничего”	40
Предсказания: отложим хрустальный шар в сторону	42
Чтение мыслей: относитесь скептически к своим догадкам	43
Эмоциональные умозаключения: не забывайте, что чувства не являются фактами	45
Чрезмерное обобщение: неправильные выводы из неполной информации	46
Навешивание ярлыков: не судите, и да не судимы будете	48
Предъявление требований: мыслите гибко	50
Мысленный фильтр: держите ваш разум открытым	52

Недооценка положительного: не выплесните ребенка вместе с водой	53
Низкая стрессоустойчивость: осознайте, что вы можете вытерпеть невыносимое	55
Индивидуализация: осознайте, что вы не центр Вселенной	56
Глава 3. Блокируем вредные мысли	59
Ловим негативные автоматические мысли	60
Устанавливаем связь между мыслями и чувствами	60
Объективно оцениваем свои мысли	60
Заполняем форму ABC-1	61
Создаем конструктивные альтернативы: заполняем форму ABC-2	65
Глава 4. Станьте исследователем: разработка и проведение поведенческих экспериментов	69
Убедиться самому: причины для проведения поведенческих экспериментов	70
Проверяем наши прогнозы	71
Определите, какая теория лучше соответствует фактам	74
Проведение опросов	77
Наблюдения	79
Успешность поведенческих экспериментов	79
Ведение записей об экспериментах	81
Глава 5. Перенаправление и переобучение вашего сознания	83
Обучение сосредоточению на задаче	84
Решили сосредоточиться?	85
Настраиваясь на задачи и мир вокруг	87
Заполнение регистрационной формы сосредоточения на задаче	89
Стать осознаннее	90
Присутствуя в происходящем	90
Позволяя своим мыслям проходить мимо	90
Определяем, когда не следует к себе прислушиваться	91
Привносим осознанность в ежедневные задачи	92
Устойчивость к тревожным образам и неприятным мыслям	92
Часть 2. Выбор курса: определение проблем и установление целей	97
Глава 6. Исследование эмоций	99
Называть свои эмоции	100
Мыслим, значит, чувствуем	102
Понимание анатомии эмоций	102
Сравнение здоровых и нездоровых эмоций	113
Выявление различий в мышлении	115
Выявление различий в действиях и способах, которыми вы хотите действовать	116
Выявление различий в направленности внимания	118
Выявление сходства в ваших физиологических реакциях	119
Эмоции по поводу эмоций	120

Определение ваших эмоциональных проблем	121
Пишем заключение	121
Оценка эмоциональной проблемы	123
Глава 7. Поиск решений, которые стали причиной ваших проблем	125
Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему	126
Как пережить депрессию и не сдаться	127
Убрать руку с пульта управления	128
Чувствовать безопасность в беспокойном мире	130
Устранение побочных эффектов чрезмерной осторожности	133
Идти своим путем, не беспокоясь	135
Прекратите увековечивать свои проблемы	136
Помогите себе: сложите лепестки своего порочного цветка	137
Глава 8. Настройтесь на цели	141
Как установить свои цели	142
Нацеливайтесь на изменения, которых вы хотите достичь	143
Ставьте цели в соответствии с вашими текущими проблемами	143
Сформулируйте цель	144
Повышайте свою мотивацию	144
Отыщите вдохновение для изменений	144
Сосредоточьтесь на преимуществах изменений	145
Проведите анализ затрат и выгод	145
Регистрируйте свой прогресс	147
Часть 3. Применение КПТ на практике	151
Глава 9. Устоять перед тревогой и заглянуть ей в лицо	153
Сформируйте мировосприятие, устойчивое к страхам	153
Реалистично оценивайте вероятность плохих событий	154
Избегайте гиперболизированного мышления	154
Перестаньте бояться страха	154
Атакуйте тревогу	155
Победить, не сражаясь	155
Победите свой страх	157
Постоянно сталкивайтесь с собственными страхами	157
Экспозиция — это вызов, а не ярмо	158
Откажитесь от защитного поведения	159
Регистрируйте свою борьбу со страхами	159
Избегание распространенных тревог	160
Отбросьте социальную тревожность	160
Объявите войну беспокойству	161
Нанесите удар по панике	161
Атакуйте агорафобию	161
Работа над посттравматическим стрессовым расстройством	162
Преодолейте страх высоты	163

Глава 10. Избавьтесь от аддикций	165
Назовите свою проблему	166
Многоликость аддикций	167
Принимайте себя и свою аддикцию	170
Обеспечьте соответствующую поддержку	170
Выбирайте воздержание	171
Просчитайте потери	172
Будьте честны в оценках преимуществ	174
Превращение намерения в действие	175
Определите дату	176
Прорывайтесь сквозь свои влечения	176
Увеличивайте промежуток между желанием и действием	177
Справляйтесь с синдромом отмены	178
Верните на место позитивные препятствия	179
Не оставляйте места случаю	180
Создавайте условия для продолжительного восстановления	180
Сделайте уборку	181
Завязывайте поддерживающие отношения	182
Планируйте предотвратить срыв	182
Глава 11. Поговорим о боди-позитиве	185
Подружитесь с зеркалом	186
Страдаю ли я серьезными проблемами образа тела?	187
Есть ли у меня расстройство пищевого поведения?	188
Рассмотрение гипотетических случаев	189
Скептически относитесь к рекламным и мультимедийным сообщениям	191
Определите именно свои проблемы с телесным образом	192
Принимайте себя как есть	196
Относитесь к себе как к целостной личности	196
Благодарите свое тело за оказанные вам услуги	198
Наслаждайтесь захватывающими чувствами	199
Выполняйте свои повседневные обязанности	200
Благодарите свою физическую оболочку за опыт	201
Решайте измениться только по правильным причинам	203
Здоровье прежде всего	205
Максимизируйте наслаждение	206
Делайте все от вас зависящее	206
Будьте смелыми	207
Глава 12. Разбираем и разрушаем депрессию	211
Познать природу депрессии	212
Понять, что подогревает депрессию	213
Руминация: мысли ходят по кругу	215
Вырвать себя из процесса	216
Остановите руминацию, пока она не остановила вас	216

Деятельность как антидепрессант	218
Боритесь с бездействием	219
<i>Решение проблем: действуем здесь и сейчас</i>	220
Забота о себе и своей среде обитания	221
Здоровый сон	221
Не настраивайтесь на борьбу с бессонницей	223
Сделайте свою спальню уютной	223
Терапия принятия и ответственности против депрессии	224
Практикуйте принятие	225
Будьте к себе сострадательны	225
Выработайте новые установки	227
Управление суицидальными мыслями	228
Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями	231
Выявление и понимание проблем навязчивости	232
Понимание обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР)	233
Распознавание тревоги по поводу здоровья	235
Суть дисморфического расстройства (ДР)	236
Выявление бесполезного поведения	238
Принятие антиобсессивных установок	239
Смиритесь с сомнениями и неопределенностью	239
Доверяйте своим суждениям	239
Относитесь к своим мыслям всего лишь как к мыслям	240
Будьте гибче и не слишком усердствуйте	241
Применяйте внешние критерии	241
Разрешите разуму и телу жить своей жизнью	242
Считайте нормальными физические ощущения и несовершенства	242
Загляните в лицо своим страхам: сокращение (и прекращение) ритуалов	243
Усмирите сопротивление	244
Откладывайте и изменяйте ритуалы	244
Будьте реалистичны в отношении своей ответственности	245
Разделите круг вашей ответственности	245
Перенацеливайте внимание	247
Глава 14. Преодоление низкой самооценки и самопринятие	249
Выявление проблем с самооценкой	250
Развивайте самопринятие	250
Осознайте, что вы лучший, потому что вы человек	251
Признайте, что вы слишком сложны для общих мерок и оценок	252
Осознайте свою изменчивую природу	254
Принимайте свою несовершенную натуру	256
Цените свою уникальность	256
Используйте самопринятие как помощь в саморазвитии	258
Принять — не значит сдаться	259
Вдохновите себя на изменения	260

Учитесь самопринятию	261
Как вы себя описываете, так вы себя и принимаете	262
Будьте своим адвокатом	263
Справляйтесь с сомнениями и опасениями	264
Помогите себе, принимая себя	265
Глава 15. Умерьте свой гнев	267
Различие между здоровым и нездоровым гневом	268
Основные характеристики нездорового гнева	268
Признаки здорового гнева	269
Поддерживайте здоровый гнев	270
Взаимодействие с другими людьми	271
Преимущества гибких предпочтений	272
Помните, что людям свойственно ошибаться	273
Принимайте себя	274
Развивайте высокую стрессоустойчивость	274
Размышляйте о плюсах и минусах вашего настроения	276
Выражайте свои чувства здоровым образом	276
Отстаивайте себя эффективно	276
Учитесь правильно воспринимать критику	278
Используйте прием разоружения	279
Ассертивное поведение на рабочем месте	280
Придерживайтесь позитивной точки зрения	282
Оставайтесь профессионалом	283
Работайте над трудностями в преодолении гнева	284
Часть 4. Оглядываться назад и продвигаться вперед	287
Глава 16. Свежий взгляд на ваше прошлое	289
Как ваше прошлое может влиять на настоящее	290
Выявление глубинных убеждений	291
Знакомство с тремя видами глубинных убеждений	292
Как взаимодействуют ваши глубинные убеждения	293
Определяйте свои глубинные убеждения	294
Следуйте за стрелой вниз	294
Собирайте подсказки из своих сновидений	295
Отслеживайте темы	296
Незаконченные предложения	296
Узнайте о воздействии	
на вас глубинных убеждений	297
Замечайте, когда вы действуете на основе старых правил и убеждений	297
Нездоровые глубинные убеждения делают вас предвзятыми	298
Сформулируйте свои убеждения	299
Ограничивайте ущерб: осознавайте свои глубинные убеждения	301
Разрабатывайте альтернативы своим глубинным убеждениям	303

Пересматривайте историю	304
Начните с самого начала	306
Глава 17. Примите сердцем свои новые убеждения	309
Определите убеждения, которые хотите укрепить	310
Поступайте так, словно вы убеждены	311
Создайте портфолио аргументов	312
Ищите аргументы против бесполезного убеждения	313
Аргументируйте свое полезное альтернативное убеждение	315
Поймите, что практика не гарантирует совершенства	316
Справляйтесь со своими сомнениями и опасениями	317
Наезд и откат при использовании техники зигзага	318
Испытывайте свои новые убеждения	320
Поощряйте свои новые убеждения	321
Глава 18. Курс на здоровую и счастливую жизнь	325
Планируйте профилактику рецидива	326
Заполняйте пустоты	326
Выбирайте всецело поглощающие занятия	326
Ищите занятия, подходящие именно для вас	328
Балуйте себя и сделайте это привычкой	328
Пересмотрите свой образ жизни	329
Делайте то, что можете	330
Разговаривайте	332
Сближайтесь	334
Живите в соответствии со своими ценностями	337
Выражайте свои ценности в действии	339
Не забывайте о том, что наиболее важно	341
Меняйте местами приоритеты	342
Глава 19. Преодоление препятствий на пути прогресса	343
Боритесь с эмоциями, которые стоят на пути изменений	343
Потесните стыд	344
Избавьтесь от вины	345
Умерьте свою гордыню	345
Обращайтесь за помощью	346
Будьте к себе снисходительнее	347
Следуйте позитивным принципам, способствующим прогрессу	348
Поймите, что “просто” не означает “легко”	348
Больше оптимизма	348
Не забывайте о своих целях	349
Настойчивость и повторение	350
Устранение мыслей, мешающих выполнению задачи	351

Глава 20. Психологическое садоводство: сохранение достижений КПТ	355
Отличайте сорняки от цветов	356
Боритесь с сорняками	357
Уничтожайте сорняки в зародыше	357
Находите места, где могут расти сорняки	359
Работайте с рецидивирующими сорняками	360
Ухаживайте за цветами	361
Посадка новых сортов	362
Будьте сострадательным садовником	364
Глава 21. Работа со специалистами	367
Обращение за профессиональной помощью	368
Подумайте о правильной психотерапии	369
Встреча со специалистом	371
Как выбрать когнитивно-поведенческого терапевта	373
Задавайте себе правильные вопросы	373
При разговоре со специалистом	376
Берите от КПТ все	377
Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий	377
Будьте активны между сессиями	378
Часть 5. Великолепные десятки	381
Глава 22. Десятка здорового отношения к жизни	383
Принимайте ответственность за эмоции: чувствуйте то, что думаете	384
Мыслите гибко	384
Цените свою индивидуальность	385
Примите то, что жизнь бывает несправедлива	385
Поймите, что одобрение других необязательно	386
Признайте, что любовь желаемая, но не важна	387
Переносите краткосрочный дискомфорт	388
Проявляйте к себе просветленный интерес	388
Реализуйте свои интересы и последовательно отстаивайте свои ценности	389
Переносите неопределенность	390
Глава 23. Повышение самооценки: десять способов, которые не работают	391
Умалаять ценность окружающих	392
Считать себя особенным	392
Пытаться понравиться каждому	393
Ставить себя выше критики	393
Избегать неудач, неодобрения, отказа и других страшилок	394
Избегать своих эмоций	395
Подтверждать собственную значимость, контролируя других	395
Чрезмерно отстаивать собственную значимость	396

Ощущать свое превосходство	396
Винить в своих проблемах природу или воспитание	397
Глава 24. Десять способов сделать свою жизнь проще	399
Смириться с тем, что вы можете (и хотите) совершать ошибки	400
Попробуйте что-то новое	400
Клеймо стыда	401
Смейтесь над собой	402
Избавьтесь от обидчивости	403
Используйте критику	403
Общайтесь с людьми	404
Поощряйте себя на поток творчества	405
Поступайте авантюрно	406
Наслаждайтесь собой — времени остается меньше, чем вы думаете	406
Глава 25. Десять книг, которые стоит добавить в вашу библиотеку	407
Когнитивная терапия: полное руководство	408
Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности	408
Поток	408
Когнитивная терапия депрессии	408
Когнитивная психотерапия расстройств личности	409
Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии	409
Когнитивная психология. Учебное пособие	409
Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники	409
Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 томах	410
Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире	410
Приложение. Формы для заполнения	411
Форма “Старое значение — новое значение”	411
Форма анализа затрат и выгод	412
Форма “За и против”	414
Зигзагообразная форма	415
Форма упражнения “Порочный цветок”	417
Форма упражнения на концентрацию внимания	418
Форма ABC-1	419
Форма ABC-2	419
Форма “Издержки аддикции”	421
Форма анализа	
“Что дает мне моя аддикция”	421
Предметный указатель	423

Об авторах

Рена Бранч, магистр естественных наук, обладатель диплома по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), аккредитованный терапевт КПТ, учится в аспирантуре, специализируясь на клинической супервизии. У Рены частная практика в Северном и Центральном Лондоне. Кроме того, она читает магистерский курс КПТ/РЭПТ в Гоулдсмитс-колледже при Лондонском университете. Рена занимается общими психическими расстройствами, специализируясь на пищевых расстройствах. *Когнитивно-поведенческая терапия для чайников (2-е издание)* — пятая книга Рены, после которой вышли в свет еще две ее книги.

Роб Уилсон, бакалавр естественных наук, магистр поведенческих наук, Dip SBHS, в настоящее время делит свое рабочее время между частной практикой и исследовательской работой в лондонском Институте психиатрии, изучая дисморфическое расстройство. До этого он двенадцать лет работал в психиатрической больнице в Северном Лондоне, где занимал должность психотерапевта и руководителя терапевтического отделения. Кроме того, он подготовил множество когнитивно-поведенческих терапевтов за более чем семилетний период работы в Гоулдсмитс-колледже при Лондонском университете. Главные предметы научного интереса Роба — тревожность и обсессии, а также распространение принципов КПТ для самопомощи. Роб не раз выступал по телевидению и снялся в документальном фильме “Слишком уродлива, чтобы меня любили” производства BBC.

Посвящение

Феликсу и Аттикусу (посвящение Рены)

Эмме и Люси (посвящение Роба)

Благодарность авторов

Рена: Просто здорово, что появилась возможность сделать второе издание этой книги. Моя горячая благодарность всем сотрудникам Wiley, участвующим в этом проекте, за поддержку и профессиональную помощь.

Спасибо Робу за то, что пригласил меня в этот и другие проекты.

Как обычно, огромная благодарность моим мальчикам за все.

Роб: Я очень благодарен издательству Wiley за то, что меня пригласили (и уговорили) принять участие в первом издании книги *Когнитивно-поведенческая терапия для чайников*. Знаю, что благодаря этому такой вид психотерапии стал доступнее для многих людей. Хотел бы поблагодарить огромное множество своих клиентов, клиницистов, практикантов, просто людей, интересующихся КПТ и достаточно храбрых, чтобы решиться на курс самопомощи, не только за покупку первого издания книги, но и за их в высшей степени положительные отзывы о ней.

Спасибо Рене за участие в обновлении книги и продвижение второго издания.

Рена и Роб: Многие исследователи, коллеги-терапевты и авторы книг оказали влияние на наше понимание и практику КПТ и, соответственно, на содержание книги. Отдельного упоминания, разумеется, заслуживают “отцы-основатели” КПТ — Альберт Эллис и Аарон Т. Бек. Также хотим выразить благодарность Рэю ди Джузеппе, Мэри-Энн Лейден, Жаклин Персонс, Дейвиду А. Кларку, Адриану Уэллсу, Стэнли Рахману, Полу Салковскису, Кристин Падески, Майклу Нинану, Дейвиду Вилу, Дейвиду М. Кларку, Дейвиду Бернсу, Кевину Гурне и многим другим. Отдельное спасибо Винди Драйден, которая так много пишет и так многому научила нас.

Наконец, искренне благодарим всех наших клиентов (бывших и теперешних) за то, что позволили нам узнать их и учиться у них.

Введение

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, благодаря своей результативности и продолжительному эффекту становится все более популярным методом лечения разнообразных психологических проблем. Если слово *психологический* заставляет вас нервничать, постарайтесь относиться к нему просто как к термину, указывающему на эмоциональное, а не физическое здоровье. В определенный момент жизни вы обязательно столкнетесь с каким-либо недугом вашего тела. Так почему же люди считают, что внезапная икота, изжога или более серьезные проблемы никогда не коснутся их умов и эмоций?

Эта книга дает всестороннее представление о теории и практическом применении техник КПТ. Несмотря на то что нам не хватит и трехтомника, чтобы объяснить вам все специфические особенности того, как использовать КПТ для разрешения той или иной эмоциональной либо психологической проблемы, мы постараемся дать вам базовые знания и ценные указания. Мы считаем, что все принципы и стратегии КПТ, изложенные в этой книге, могут улучшить вашу жизнь и помочь вам поддерживать свое здоровье, независимо от того, работали ли вы или в настоящее время работаете с психиатром или другим профессионалом в сфере психологического здоровья.

Независимо от того, считаете вы свои проблемы незначительными, а жизнь легкой и беззаботной либо чувствуете некоторую подавленность, или даже в течение многих лет испытываете дискомфорт от различных психологических симптомов, КПТ может вам помочь. Мы лишь просим вас быть непредвзятыми и использовать приведенную информацию, чтобы сделать свою жизнь лучше и полнее.

Об этой книге

Если вы готовы стать на путь самосовершенствования и самопомощи, то мы надеемся, что эта книга положит начало вашей дружбы с техниками КПТ и принесет вам исключительно пользу. В зависимости от степени нарушений и дискомфорта, вызванных вашими личными трудностями, вам может оказаться достаточно прочесть эту книгу и использовать содержащуюся в ней

информацию для решения ваших проблем. Книга может подтолкнуть вас к поиску дополнительной помощи (больше о профессиональной помощи рассказывается в главе 19), чтобы окончательно победить всех ваших эмоциональных демонов. В данном издании описано следующее.

- » Основы использования КПТ как научно проверенного и подтвержденного метода преодоления распространенных эмоциональных проблем.
- » Способы, которые помогут вам определить свои проблемы и поставить конкретные цели — в зависимости от того, какой вы хотите видеть свою дальнейшую жизнь.
- » Техники, позволяющие выявить ошибки в вашем мышлении и принять более полезные мысли, взгляды и убеждения.
- » Поведенческие эксперименты и стратегии, которые вы можете применить, чтобы улучшить свое повседневное функционирование.
- » Информация, позволяющая понять, нормализовать и решить некоторые распространенные проблемы. Вы можете считать, что вы единственный человек в мире с подобными мыслями и чувствами. Эта книга покажет, что такие проблемы, как депрессия, тревожность, гнев и навязчивые состояния, на самом деле очень распространены. Вы не одиноки в своей беде.

Надеемся, что процесс чтения и обучения будет увлекательным и интересным. Поэтому читайте дальше, откройте свой ум новым понятиям и новой информации и подумайте о том, как можно применить их в реальной жизни.

Условные обозначения

Чтобы упростить чтение и обратить ваше внимание на ключевые слова или пункты, мы используем условные обозначения.

- » *Курсивом* выделены новые термины, обозначены ключевые различия в значениях слов и наиболее важные аспекты предложения или примера.
- » Приведенные в книге примеры взяты из жизни клиентов, проходивших у нас психотерапию, но не являются прямыми отсылками к историям каких-либо конкретных людей.
- » **Жирным шрифтом** выделены основные моменты в пронумерованных списках.

Что можно не читать

Эта книга написана в строгом порядке, позволяющем перейти от основ КПТ к более сложным техникам и идеям. Тем не менее вы можете читать главы в любом порядке или просто изучить наиболее, на ваш взгляд, важные темы.

Чтобы облегчить чтение данной книги, материал, который можно пропустить без большого ущерба к восприятию и пониманию текста, мы выделили следующим образом.

- » **Врезки.** В большинстве глав используются врезки. Такие врезки содержат интересную информацию или дополнительные сведения по теме главы. Прочтите их, если они заинтересуют вас, или пропустите, если нет.
- » **Благодарность автора.** Вероятно, довольно скучная информация для обычного читателя.

Кто вы, наш читатель?

При написании этой книги мы делаем следующие предположения о вас, дорогой читатель.

- » Вы человек.
- » Как человек, вы на каком-то этапе своей жизни столкнулись с эмоциональной проблемой, которую хотели бы преодолеть.
- » Вы слышали о КПТ или заинтригованы КПТ, или КПТ вам порекомендовал врач, друг либо психотерапевт в качестве возможного средства преодоления ваших конкретных трудностей.
- » Даже если, на ваш взгляд, прямо сейчас вы не нуждаетесь в КПТ, вы хотели бы узнать больше о некоторых принципах, изложенных в этой книге.
- » Вы считаете, что у вас все отлично на данный момент, но хотите найти в книге интересную и полезную информацию, которая сделает вашу жизнь еще лучше.
- » Вы хотели бы узнать, может ли КПТ помочь близкому вам человеку.
- » Вы изучаете КПТ и хотите найти в этой книге практические примеры и случаи из жизни.

Как построена эта книга

Книга разделена на 5 частей и 25 глав. В оглавлении приведены подзаголовки с дополнительной информацией о каждой главе, а ниже описаны основные разделы книги.

Часть 1. Введение в основы КПТ

Эта часть дает вам всестороннее представление о том, что такое КПТ и чем ее техники отличаются от других видов психотерапии. “Ваши мысли влияют на ваши чувства”, — это подходящая фраза, чтобы обобщить КПТ, а главы этого раздела подробнее раскрывают эту простую идею. Мы объясняем ошибки обыденного мышления, а также способы исправления искаженного мышления. Вы откроете для себя основную модель эмоционального нарушения согласно КПТ и узнаете больше о том, как можно внести позитивные изменения, даже если другие люди и обстоятельства в вашей жизни при этом не изменятся к лучшему.

Часть 2. Прокладываем курс: определение проблем и постановка целей

Эта часть поможет вам точнее определить свои эмоциональные проблемы, найти их источник и разработать конкретные цели для вашего эмоционального будущего. Некоторые из ваших доблестных попыток разобраться со своими переживаниями, страхами и представлениями о себе часто в долгосрочной перспективе оказываются контрпродуктивными. Эти главы помогут расставить все по полочкам и подскажут более эффективные альтернативные стратегии, работающие в долгосрочной перспективе.

Часть 3. От теории к практике

Поступки важнее слов. Кроме того, уж поверьте, действия также дают лучшие результаты, чем просто слова. Коррекция вашего мышления, конечно же, очень важна, но все попытки мыслить здраво могут потерпеть фиаско, если ваши новые убеждения не отразятся на ваших действиях. Главы в этой части книги описывают несколько действенных способов проверить ваш новый способ мышления, а также укрепить новые правильные убеждения и полезные эмоциональные реакции на жизнь, вселенную и все что нас окружает. Не верите нам на слово? Тогда просто попробуйте и убедитесь сами! Мы также рассматриваем такие распространенные проблемы, как тревожность, навязчивости, зависимости, нарушение образа тела.

Часть 4. Оглядываться назад и двигаться вперед

“Но КПТ игнорирует мое прошлое!” — очень часто жалуются люди, в первый раз столкнувшиеся с КПТ. Мы хотим развеять этот миф и заверить вас, что КПТ не игнорирует ваше прошлое. Да, КПТ сосредоточивается на том, как ваше *текущее* мышление и поведение обуславливают ваши *текущие* трудности. Эта часть поможет вам определить, какие события из прошлого побудили вас сформировать определенные убеждения о себе, других людях и окружающем мире. Присвоение новых, полезных и более точных значений событиям из прошлого действительно может повлиять на вашу жизнь в настоящем времени. Так что продолжайте читать!

Часть 5. Великолепные десятки

Этот раздел книги — отчасти забавные, отчасти серьезные нюансы КПТ. Изучив сначала этот раздел, вы легче переключитесь на другие разделы книги и получите быстрые и легкие советы относительно того, как улучшить свой образ жизни, правильно повысить самооценку и упростить отношение к себе и к жизни в целом.

Приложение

В этой книге мы ссылаемся на различные формы и инструменты КПТ, которые могут быть полезны для вас, а также объясняем их. В приложении вы найдете пустые бланки, которые можете скопировать и в дальнейшем использовать по своему желанию и усмотрению.

Пиктограммы, используемые в книге

В этой книге мы используем следующие пиктограммы, чтобы обратить ваше внимание на определенную информацию, которую вы можете захотеть прочесть, зафиксировать в памяти (а в дальнейшем и использовать во время неспешной беседы на званом обеде) — или же просто проигнорировать.



СОВЕТ

Эта пиктограмма выделяет практические советы по применению КПТ.



ЗАПОМНИ

Эта пиктограмма указывает на важные моменты, на которые следует обратить внимание.



ВНИМАНИЕ!

Эта пиктограмма обозначает определенные вещи, которых следует избегать, или определенные ловушки, которые вы можете встретить на пути к лучшему эмоциональному здоровью.



**СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА**

Эта пиктограмма выделяет терминологию, которая может показаться вам заумной, но на самом деле широко распространена среди практиков КПТ.



ЗАДУМАЙСЯ

Эта пиктограмма указывает на информацию несколько философского характера, над которой, вероятно, нужно будет дополнительно подумать в свободное время.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Эта пиктограмма обозначает технику КПТ, которую вы можете попробовать применить в реальной жизни, чтобы посмотреть на результаты.

Куда двигаться дальше

Нам бы очень хотелось, чтобы вы прочитали эту книгу от корки до корки, а затем порекомендовали ее всем своим друзьям и случайным прохожим на улицах. В ином случае просто используйте эту книгу в качестве справочного руководства по КПТ, прибегая к ней в случае необходимости.

Просматривайте содержание и переходите к главам, которые, на ваш взгляд, могут быть полезны в настоящий момент.

Кроме того, вы можете решить, что хотите с головой погрузиться в КПТ под контролем специалиста. В таком случае обратитесь к главе 21 за дополнительной информацией.



Введение в основы КПТ

В ЭТОЙ ЧАСТИ...

» Вы поймете, что представляет собой КПТ и почему она так популярна среди специалистов в области психического здоровья. Вы получите представление о том, как ваше мышление сказывается на вашем самочувствии. Мы поможем вам осознать и устранить негативные мысли и дадим несколько советов по управлению вниманием.



Глава 1

Ваши мысли влияют на ваши чувства

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определение когнитивно-поведенческой терапии
- » Сила значений
- » Как ваши мысли отражаются на эмоциях и поведении
- » Формула ABC

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ (cognitive behavioural therapy — CBT), изучает то, как люди думают и действуют, и помогает им справиться с их эмоциональными и поведенческими проблемами.

Многие из эффективных методов КПТ, которые мы обсуждаем в этой книге, могут показаться банальным здравым смыслом. На наш взгляд, у КПТ простые и понятные принципы, да и в целом это разумный и практичный подход к помощи людям в преодолении различных проблем. Однако люди не всегда действуют в соответствии с разумными принципами, и для большинства воплощение в жизнь простых решений может оказаться не таким уж и простым делом. КПТ может вывести ваш здравый смысл на новый уровень и помочь вам делать правильные, разумные вещи, которые вы иногда делаете естественно и не задумываясь, а иногда — преднамеренно и регулярно.

В этой главе мы рассмотрим основные принципы КПТ и покажем, как применять эти принципы, чтобы лучше понимать себя и свои проблемы.

Применение научно-обоснованных методов

КПТ и ее эффективность в решении различных психологических проблем была исследована гораздо тщательнее, чем любой другой психотерапевтический подход. Популярность КПТ как высокоэффективного лечения продолжает расти. Несколько исследований подтверждают, что при лечении тревожности и депрессии КПТ показывает лучшие результаты, чем исключительно медикаментозная терапия. В результате этих исследований были разработаны менее длительные и более интенсивные терапевтические методы для таких тревожных расстройств, как паника, социальная тревожность или постоянное чувство беспокойства.

Научные исследования КПТ продолжаются. В результате все больше и больше появляется информации о том, какие аспекты психотерапии наиболее эффективны для различных типов клиентов, и какая терапевтическая интервенция наиболее применима в случае тех или иных проблем.

Исследования показывают, что клиенты, проходящие КПТ при разнообразных расстройствах, в частности тревожности и депрессии, демонстрируют более продолжительный положительный эффект. Это означает, что у тех, кто проходит КПТ, рецидивы случаются реже, чем у тех, кто проходит другие виды психотерапии или исключительно медикаментозное лечение. Этот положительный результат, скорее всего, частично объясняется *образовательными аспектами* КПТ — во время нее клиенты получают много информации, которую могут самостоятельно использовать в будущем.

КПТ становится все популярнее. Все больше врачей и психиатров назначают своим пациентам КПТ, чтобы помочь им преодолеть широкий спектр проблем. К этим проблемам относятся:

- » зависимость;
- » приступы гнева;
- » тревожность;
- » дисморфическое расстройство;
- » синдром хронической усталости;
- » хронические боли;
- » депрессия;
- » расстройства пищевого поведения;
- » обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР);
- » паническое расстройство;

- » личностные расстройства;
- » фобии;
- » посттравматическое стрессовое расстройство;
- » психотические расстройства;
- » проблемы взаимоотношений;
- » социофобия.

Многие из приведенных выше нарушений мы подробнее обсуждаем в данной книге, но, как вы понимаете, мы не можем охватить все. К счастью, навыки и техники КПТ, описанные в данной книге, могут быть применены к большинству типов психологических трудностей, поэтому попробуйте использовать их, даже если ваша конкретная проблема не была рассмотрена в качестве примера.

Понимание КПТ

Когнитивно-поведенческая терапия — это направление *психотерапии*, цель которого — помочь людям преодолеть свои эмоциональные проблемы.

- » Термин **когниция** означает ментальные процессы, такие как мышление. Слово “когнитивный” относится ко всему, что происходит в вашем разуме, включая мечты, воспоминания, образы, мысли и внимание.
- » Термин **поведение** означает все, что вы делаете. Он включает в себя то, что вы говорите, то, как вы пытаетесь решить проблемы, то, как вы действуете и как избегаете действий. Поведение относится как к действию, так и к бездействию. Например, вы прикусываете язык, стараясь сдержать слова, и, по сути, ничего не делаете, но это тоже поведение.
- » Термин **терапия** используется для описания систематического подхода к преодолению проблемы, болезни или “ненормального” состояния.

Центральная идея КПТ заключается в том, что ваше самочувствие и ваши чувства зависят от ваших мыслей. Поэтому, согласно основному принципу КПТ, ваша жизнь может быть счастливее и продуктивнее, если вы будете следить за своими мыслями и стараться мыслить здраво. Этот принцип — простой способ кратко представить КПТ, но у нас есть еще очень много деталей, которыми мы хотим поделиться с вами в этой книге.

Сочетание науки, философии и поведения

КПТ — это эффективная психотерапия, которая объединяет научные, философские и поведенческие аспекты в один комплексный подход к пониманию и преодолению распространенных психологических проблем.

- » **Научный аспект.** КПТ не только была протестирована и разработана благодаря многочисленным научным исследованиям, но также она побуждает клиентов в некотором смысле стать учеными-исследователями. Например, во время КПТ вы можете развить способность рассматривать свои мысли как теории и суждения о реальности, которые нужно проверить (т.е., на языке ученых, *гипотезы*), а не как неоспоримые факты.
- » **Философский аспект.** КПТ признает, что люди придерживаются определенных ценностей и убеждений о себе, мире и других людях. Одна из целей КПТ — помочь людям в формировании гибких, не радикальных и полезных убеждений, которые помогут им адаптироваться к реальности и добиться своих целей.



ЗАДУМАЙСЯ

Ваши проблемы существуют не только в вашем разуме. Хотя КПТ и уделяет большое внимание мыслям и поведению как основным областям, над которыми нужно трудиться для достижения изменений и развития, она также рассматривает ваши мысли и поведение в *контексте*. КПТ признает, что вы находитесь под влиянием того, что происходит вокруг вас, и что ваша *окружающая среда* вносит свой вклад в то, как вы думаете, чувствуете и действуете. Тем не менее КПТ утверждает, что вы можете повлиять на свое самочувствие, изменив неадаптивные способы мышления и поведения. Даже тогда, когда вы не можете изменить свое окружение. Между прочим, ваше окружение, в контексте КПТ, включает в себя других людей и то, как они ведут себя по отношению к вам. Ваша жизненная ситуация, карьера или финансовые проблемы также являются составляющими вашей расширенной окружающей среды.

- » **Поведенческий аспект.** Как следует из названия, КПТ акцентирует внимание на поведении. Многие техники КПТ подразумевают изменение поведения с целью изменения мыслей и чувств. Например, следует постепенно проявлять все больше и больше активности, если вы склонны к депрессиям и апатии, или посмотреть страху в глаза, если вы склонны к тревожности. КПТ также уделяет особое значение *ментальному поведению* — например, проявляете ли вы беспокойство, способны ли концентрировать внимание.

Переходим от проблем к целям

Определяющей характеристикой КПТ является то, что она дает вам инструменты для разработки целенаправленного подхода. КПТ стремится помочь вам перейти от определенных эмоциональных и поведенческих проблем к тому, какими вы хотите видеть свое поведение и свои чувства. Таким образом, КПТ — это целенаправленный, систематический подход к решению эмоциональных проблем.

Связываем мысли и чувства

Как и многие другие люди, вы можете предполагать, что если что-то случается с вами, то это событие само по себе *направляет* ваши чувства в определенное русло. Например, если ваша подруга не считается с вашим мнением, вы можете сделать вывод, что она *заставляет* вас злиться. Вы также можете прийти к мысли, что ее небрежное поведение *приводит* вас к определенным ответным реакциям, например обиде или отказу говорить с ней часами (или даже целыми днями, ведь люди могут обижаться очень долго!). С помощью следующей формулы мы проиллюстрируем эту широко распространенную (но ошибочную) причинно-следственную связь. В этом уравнении “А” означает реальное, или *фактическое*, событие — например, когда вас отвергли или вы потеряли работу. Эта буква также означает *активирующее* событие, которое может произойти или не произойти. Это может быть предсказание будущего (“меня точно уволят”) или память о прошлом отвержении (“Хиллари бросит меня так же, как Джудит 10 лет назад!”). “С” обозначает *следствия*, то есть то, как вы себя чувствуете и ведете в ответ на реальное или активирующее событие.

$$\begin{aligned} & \text{А (реальное, или активирующее, событие)} = \\ & = \text{С (эмоциональное и поведенческое следствие)} \end{aligned}$$

КПТ призывает вас понять, что ваши мысли или *убеждения* лежат между событием и вашей реакцией на него. Ваши мысли, убеждения и значение, которое вы придаете событию, вызывают эмоциональные и поведенческие реакции.

Поэтому с точки зрения КПТ ваша подруга не *заставляет* вас обижаться или злиться. Скорее, она ведет себя бесцеремонно, а вы сами придаете значение ее поведению, например: “Она делает это специально, чтобы расстроить меня, и ей не следует этого делать!”, тем самым *заставляя себя* обижаться и злиться. В следующей формуле “В” означает ваши *взгляды и убеждения* в отношении какого-либо события и *значение*, которое вы ему придаете.

$$\begin{aligned}
 & \text{А (реальное, или } \textit{активирующее} \text{, событие) +} \\
 & + \text{В (взгляды и убеждения в отношении события} \\
 & \quad \text{и придаваемое ему значение) =} \\
 & = \text{С (эмоциональное и поведенческое } \textit{следствие})
 \end{aligned}$$

Это формула, или уравнение, используется КПТ, чтобы найти объяснение вашим эмоциональным проблемам.

Значение, которое вы придаете событиям

Значение, которое вы придаете любому событию, влияет на эмоциональные реакции, которые вы испытываете в ответ на это событие. Позитивные события обычно приводят к положительным чувствам, таким как счастье или воодушевление, тогда как негативные события обычно приводят к отрицательным чувствам, например печали или беспокойству.

Однако значения, которые вы приписываете определенным типам негативных событий, могут быть не совсем точными, реалистичными или полезными. Иногда вы своими мыслями придаете некоему событию чрезмерное значение, что приводит к расстроенным чувствам.

Например, Тильда начала встречаться с хорошим, приятным мужчиной, с которым она познакомилась через сайт знакомств. Их первое свидание ей очень понравилось, и она надеется, что он свяжется с ней, чтобы назначить второе. К сожалению, он этого не делает. Прождав две недели у компьютера, Тильда сдается, а ее настроение становится крайне подавленным. Тот факт, что парень не пригласил ее на второе свидание, *усугубляет* ее плохое самочувствие. Но что действительно *заставляет* ее чувствовать себя подавленной, так это значение, которое она придает этому отказу, а именно: “Это значит, что я старая и некрасивая. Никто не хочет со мной встречаться. Я умру в одиночестве”.

Как видно из примера Тильды, радикальные выводы о себе (и о других людях, и о мире в целом), основанные на единичном случае, могут превратить *обычную неприятную ситуацию* в *крайне тревожное событие*.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКЦИЯ

Психологи используют слово “тревожность” для описания эмоциональных реакций, которые не приносят пользы и доставляют значительный дискомфорт. В терминологии КПТ термин *тревожность* означает, что эмоциональная или поведенческая реакция скорее мешает, чем помогает вам адаптироваться и справиться с негативным событием.

РАССМОТРИМ РЕАКЦИЮ ДЕСЯТИ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ

Разные люди придают разное значение одной и той же ситуации, создавая потенциал для огромного количества эмоциональных реакций на конкретную ситуацию. Например, давайте рассмотрим реакцию десяти в целом схожих людей, оказавшихся в одинаковой ситуации: их партнер пренебрежительно к ним относится. Потенциально они могут иметь десять (или, может быть, больше) разных эмоциональных реакций на одно и то же событие, в зависимости от того, что они *думают* о нем.

- **Человек 1** придает событию следующий смысл: "Этот идиот не имеет права так ко мне относиться! Да что он о себе возомнил?", — и испытывает злость.
- **Человек 2** думает: "Такое отношение означает, что мой партнер меня не любит", — и чувствует себя подавленным.
- **Человек 3** убежден: "Мой партнер собирается бросить меня и уйти к кому-то другому", — и ощущает ревность.
- **Человек 4** думает: "Я не заслуживаю того, чтобы ко мне так относились, потому что я всегда стараюсь быть внимательным к своему партнеру", — и переживает обиду.
- **Человек 5** полагает: "Я, должно быть, сделал что-то, что сильно расстроило моего партнера, раз он так ко мне относится", — и чувствует себя виноватым.
- **Человек 6** убежден, что "Такое пренебрежительное отношение — признак того, что мой партнер теряет интерес ко мне", — и испытывает беспокойство.
- **Человек 7** думает: "Ага! Теперь у меня есть достаточно хорошая причина, чтобы расстаться с моим партнером! Как давно я хотел это сделать!" — и чувствует себя счастливым.
- **Человек 8** решает, что: "Мой партнер поступил плохо, проявив такое отношение, и я не готов мириться с этим", — и испытывает раздражение.
- **Человек 9** думает: "Я хочу, чтобы мой партнер был более внимательным ко мне, ведь мы обычно очень внимательны друг к другу", — и чувствует разочарование.
- **Человек 10** убежден: "Должно быть, мой партнер узнал обо мне что-то мерзкое, раз обращается со мной таким образом", — и испытывает стыд.

Как вы можете видеть из этого примера, одному и тому же событию могут быть присвоены абсолютно разные значения, и эти значения, в свою очередь, могут вызывать абсолютно разные эмоциональные реакции. Некоторые эмоциональные реакции полезнее других. Мы подробно обсудим этот вопрос в главе 6.

Например, если потенциальная возлюбленная отвергает юношу после первого свидания (событие), он может подумать: “Это доказывает, что меня невозможно полюбить” (значение) и переживает подавленность (эмоция).

КПТ предусматривает определение мыслей, убеждений и значений, которые активируются, когда вы эмоционально расстроены. Если вы придадите менее радикальные, более полезные, более *точные* значения негативным событиям, вы, скорее всего, испытаете менее тревожные эмоциональные и поведенческие реакции.

Таким образом, будучи отвергнутым после первого свидания (событие), вы могли бы подумать: “Наверное, я не так уж и понравился этому человеку. Ну и ладно, это просто не тот, кто мне нужен” (значение), и испытать разочарование (эмоция).



СОВЕТ

Ответьте на следующие вопросы, чтобы определить, действительно ли значения, которые вы придаете конкретному негативному событию, вызывают у вас беспокойство.

- » **Придаю ли я слишком большое значение этому событию?** Возможно, я делаю слишком серьезные выводы о себе (других и/или будущем) из не такого уж значимого события?
- » **Делаю ли я глобальные выводы из одного-единственного события?** Считаю ли я, что одно событие полностью меня характеризует? Или эта конкретная ситуация определяет все мое будущее?
- » **В мою ли пользу значение, которое я приписываю этому событию?** Я себя буду чувствовать лучше или хуже от этого значения? Оно подталкивает меня к дальнейшим целенаправленным действиям или побуждает меня сдаться и опустить руки?

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то, вероятно, вы напрасно переживаете из-за негативного события. Да, ситуация может быть неприятной, но ваше мышление усугубляет ее еще больше. В главах 2 и 3 мы расскажем, как исправить такой подход к мышлению и адекватно реагировать на события.

Внешнее проявление чувств

Ваши мысли и чувства во многом определяют ваши действия. Если вы испытываете депрессию, то, вероятно, замкнетесь и изолируете себя от всех. Если вы излишне тревожны, вы, скорее всего, будете избегать ситуаций, которые считаете угрожающими или опасными. Ваше поведение может навредить вам разными способами.

Саморазрушающее поведение, такое как чрезмерное употребление алкоголя или употребление наркотиков для снятия тревоги, может нанести прямой физический вред.

Самонзоляция или депрессивное поведение. Например, если вы весь день пролежите в постели и не встретитесь с друзьями, это усилит чувство одиночества и лишь усугубит ваше плохое настроение.

Защитное поведение. Если вы стараетесь избегать ситуаций, которые считаете угрожающими (посещение мероприятий, использование лифта, выступление на публике), это лишает вас возможности противостоять своим страхам и преодолевать их.

Изучаем свои ABC

Если вы осознали свои эмоциональные трудности и хотите начать работу над ними, КПТ предлагает рассмотреть вашу конкретную проблему в *формате ABC*.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

- » **А — активирующее событие.** Активирующее событие — это реальное внешнее событие, которое уже произошло или которое вы ожидаете в будущем, либо внутреннее событие в вашем сознании, такое как образ, воспоминание или сон.
- » **"А", активирующее событие, часто называют "триггером" или запускающим событием.**
- » **В — ваши взгляды и убеждения.** Они включают ваши мысли, личные правила, требования, которые вы предъявляете (к себе, миру и другим людям), а также значения, которые вы придаете внешним и внутренним событиям.
- » **С — следствия.** Следствия включают ваши эмоции, а также поведение и физиологические реакции, которые сопровождают переживаемые вами эмоции.

На рис. 1.1 показана проблема с разбивкой на ABC-составляющие.

Описание вашей проблемы в *формате ABC* — ключевая методика КПТ. Она помогает вам разделить проблему на составляющие: мысли, чувства, поведение и *активирующее событие*. Более подробно мы говорим о формате ABC в главе 3. Кроме того, в конце книги вы найдете пустую форму ABC, которую можно заполнить.

Рассмотрим ABC-формулировки двух очень распространенных эмоциональных проблем — тревожности и депрессии. ABC тревожности может выглядеть так.

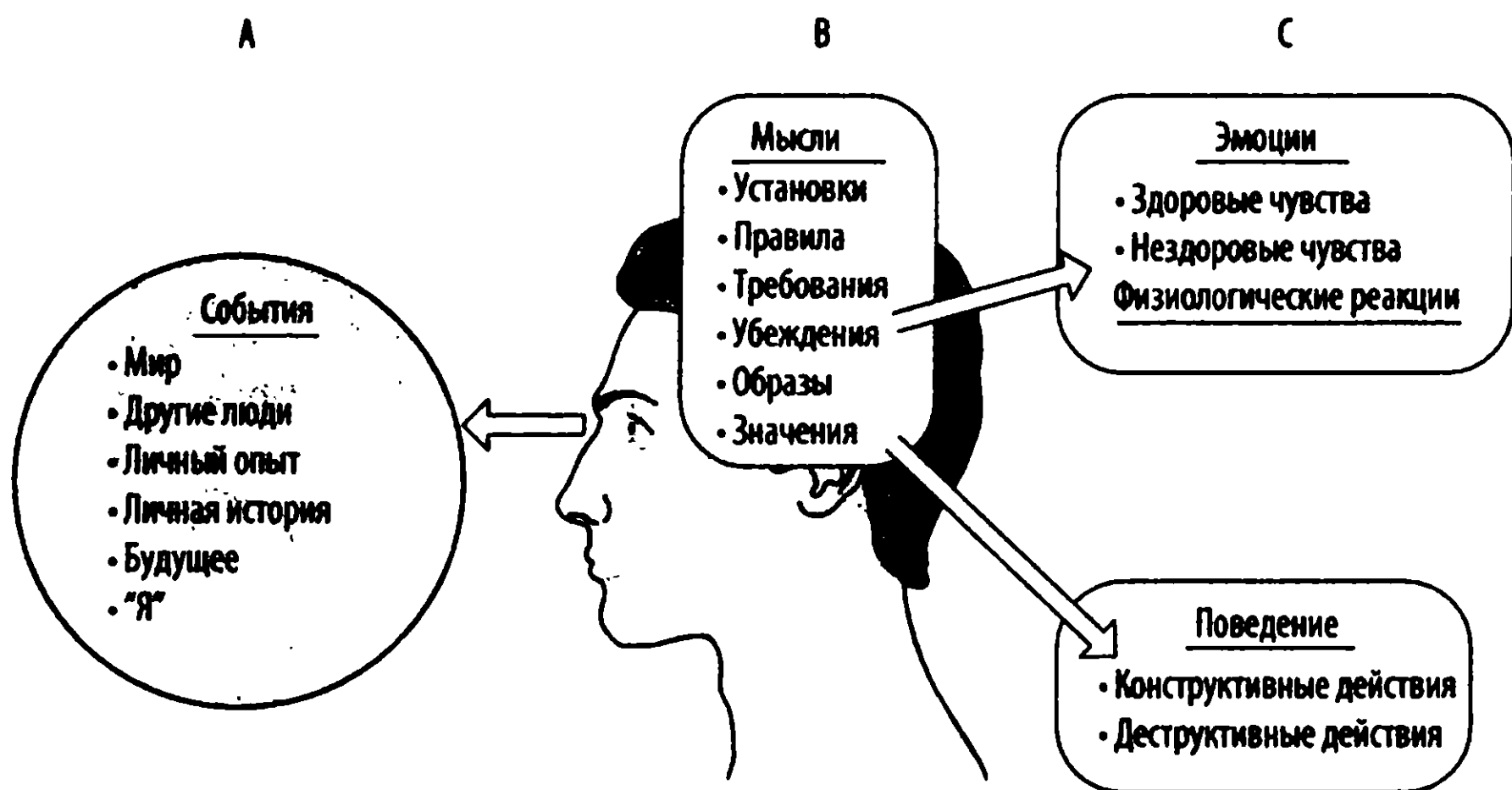


Рис. 1.1. **А** — активирующее событие; **В** — ваши взгляды, мысли и убеждения; **С** — следствия, такие как эмоции, которые вы испытываете после события, и ваше последующее поведение

- » **А:** вы представляете себе, что собеседование пройдет неудачно.
- » **В:** вы убеждены: “Я должен сделать все возможное, чтобы не провалить собеседование. Иначе я покажу всем, что я неудачник”.
- » **С:** вы испытываете тревогу (эмоция), тяжесть в желудке (физиологическая реакция) и пьете алкогольные напитки, чтобы успокоить нервы (поведение).

АВС депрессии может выглядеть так.

- » **А:** собеседование проходит неудачно.
- » **В:** вы убеждены: “Я должен был стараться сильнее. Это доказывает, что я неудачник”.
- » **С:** вы испытываете депрессию (эмоция), теряете аппетит (физиологическая реакция), а также остаетесь в постели и закрываетесь от внешнего мира (поведение).

Данные примеры помогут вам при описании собственных проблем в формате АВС. Это поможет зафиксировать реальные факты о событии в разделе “А”, ваши мысли о событии — в разделе “В”, ваши чувства и действия — в разделе “С”. Подробно описав таким образом проблему, вы сможете понять, как ваши мысли (“В”) приводят к эмоциональным и поведенческим реакциям (“С”). (Глава 3 подробнее описывает формат АВС.)

Чем занимается КПТ

Далее в книге мы даем более полное описание принципов и способов практического применения КПТ. Тем не менее вот краткий список ключевых особенностей КПТ. Итак, КПТ:

- » уделяет особое внимание роли личных значений, которые вы придаете событиям, при определении ваших эмоциональных реакций;
- » разработана на основе обширных научных исследований;
- » уделяет больше внимания тому, как вы справляетесь с проблемой, а не поиску основной причины проблемы;
- » предлагает практические советы и инструменты для преодоления распространенных эмоциональных проблем (см. главы 9, 12 и 13);
- » придерживается мнения, что вы можете изменить и исправить свое самочувствие, тщательно все обдумав и попробовав новые идеи и стратегии (см. главу 4);
- » позволяет использовать информацию из вашего прошлого, если это поможет вам понять и изменить ваши мысли и действия в настоящем (см. главу 16);
- » показывает, что некоторые из стратегий, которые вы используете для решения ваших эмоциональных проблем, на самом деле лишь подпитывают эти проблемы (см. главу 7);
- » стремится нормализовать ваши эмоции, физиологические реакции и мысли, а не убедить вас в том, что они являются разгадкой к "скрытым" проблемам;
- » признает, что у вас могут возникнуть эмоциональные проблемы *по поводу* ваших эмоциональных проблем. Например, вы можете чувствовать стыд за то, что впали в депрессию (подробнее об этом в главе 6);
- » обучает техникам самопомощи (и подчеркивает ее значение), чтобы в конечном итоге вы могли стать собственным психотерапевтом (см. главу 22).

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

Простая формула $A+B=C$ может сослужить вам хорошую службу. Но если она кажется вам слишком упрощенной, можете рассмотреть более сложные варианты (рис. 1.2).

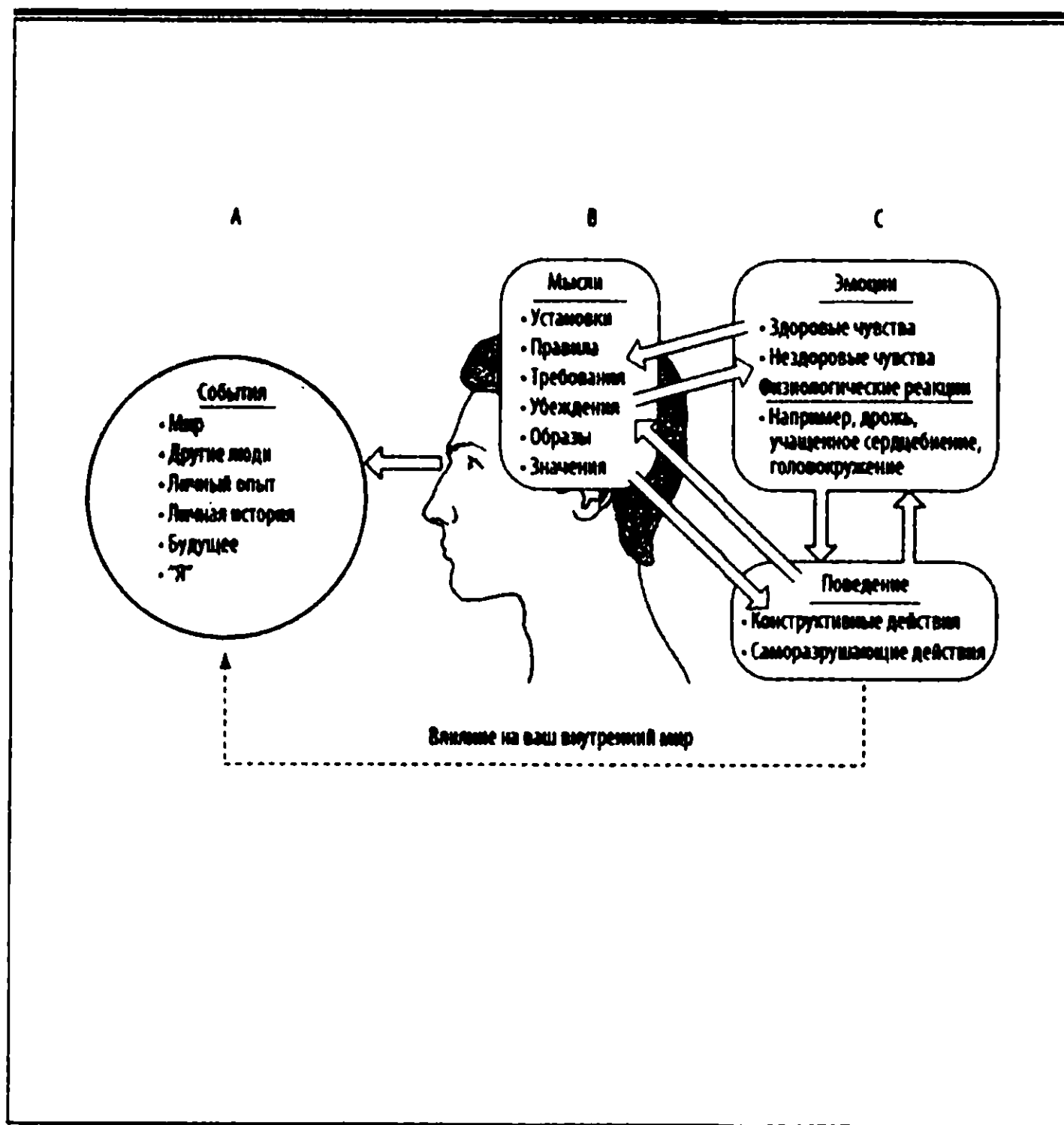


Рис. 1.2. Более сложная схема взаимодействия

Эта диаграмма показывает сложное взаимодействие ваших мыслей, чувств и поведения. Хотя ваши мысли и влияют на ваши чувства, ваши чувства также влияют на ваши мысли. Поэтому с депрессивными мыслями ваше настроение, вероятно, будет не на высоте. Чем хуже ваше настроение, тем с большей долей вероятности ваши действия будут депрессивными, а мысли пессимистичными. Сочетание подавленного состояния, пессимистического мышления и депрессивных действий может в конечном итоге повлиять на то, каким вы видите мир. Вы можете сосредоточиться на негативных событиях в своей жизни и в мире в целом и, следовательно, накапливать больше негативных А. Взаимодействие А, В и С превращается в порочный круг.

КПТ уделяет особое внимание изменению нездоровых моделей как мышления, так и поведения.



Глава 2

Выявляем ошибки в мышлении

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- Классические подводные камни в мышлении человека
- Исправление вашего мышления
- Какие ошибки мышления вы допускаете чаще всего

Скорее всего, вы не тратите много времени на размышления о плюсах и минусах вашего способа мышления. Большинство людей этого не делают, но, откровенно говоря, большинству это бы не помешало!

Один из главных посылов КПТ гласит: ваши мысли, установки и убеждения вызывают огромное влияние на то, как вы интерпретируете мир вокруг себя, а также то, как вы себя чувствуете. Поэтому, если вы себя плохо чувствуете, то, скорее всего, ваши мысли далеко не радужные. Конечно же, вы не *намеренно* искажаете ситуацию своими мыслями, и, несомненно, вы не совсем осознаете или совсем не осознаете, что делаете это.

Ошибки мышления периодически настигают каждого. Подобно тому, как вирус не позволяет компьютеру эффективно обрабатывать информацию, ошибки мышления мешают вам давать точную оценку своему опыту. В результате вы неправильно трактуете ситуации, делаете поспешные выводы и предполагаете будущее. Ошибки мышления мешают адекватно воспринимать факты. Однако у нас есть возможность еще раз взглянуть на то, как именно вы думаете, и задать себе верный курс. В этой главе мы покажем вам, как это сделать.



Подумайте: ведь бывало же так, что спустя месяцы или даже годы после некоего события вы вспоминали о болезненном или постыдном опыте и поражались тому, как по прошествии времени все воспринимается совсем по-другому. Возможно, теперь вы даже можете посмеяться над той ситуацией. Почему вы не посмеялись тогда? Всеу виной ваши мысли на тот момент.

Людам свойственно ошибаться. Или, как говорит американский психотерапевт Альберт Эллис: “Если бы марсиане узнали, как думают люди, они просто умерли бы от смеха”. Изучив ошибки мышления, которые мы описываем в этой главе, вы сможете обнаружить свои собственные вредные мысли и оперативно их изменить. Приготовьтесь идентифицировать и научиться здраво реагировать на некоторые из наиболее распространенных “ошибочных” и бесполезных способов мышления, выявленных исследователями и клиницистами.

Гиперболизация: превращаем слона обратно в муху

Гиперболизация — это когда после относительно незначительного негативного события человек начинает преувеличенно воображать все его возможные катастрофические последствия. Мы показали это на рис. 2.1.

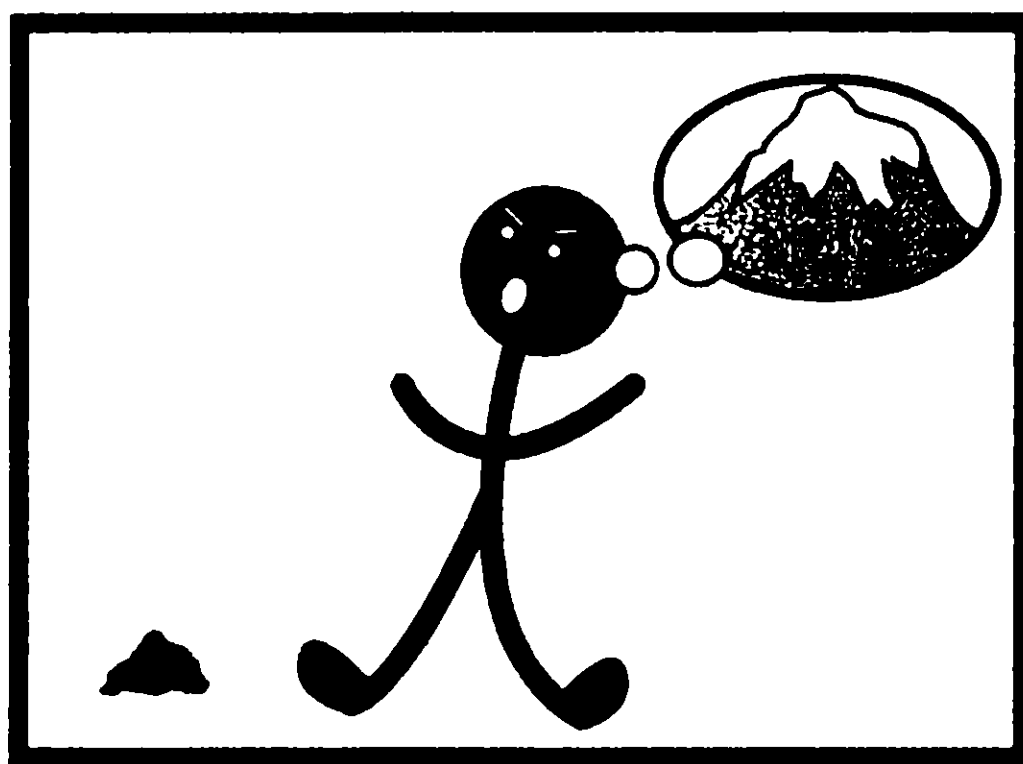


Рис. 2.1. Гиперболизация

Рассмотрим следующие примеры гиперболизации.

- » На вечеринке вы случайно спотыкаетесь о цветочную композицию. Выбравшись из-под всей этой шикарной растительности, вы быстро ретируетесь домой и приходите к выводу, что все присутствующие заметили вашу оплошность и от души посмеялись над вами.

- » Вы ждете, когда ваша дочь-подросток вернется домой после вечернего похода в кинотеатр с друзьями. На часах уже 22:00, а вы все не слышите успокаивающего позвякивания ее ключа в замке. К 22:05 вы уже воображаете, что ее вызвался подвезти домой друг, водящий машину весьма безрассудно. В 22:10 вы уже уверены, что она стала жертвой лобового столкновения, а врачи скорой помощи уже трудятся на месте. К 22:15 вы мысленно рыдаете над ее могилой.
- » Ваш новый партнер отклоняет приглашение поужинать с вашими родителями. Прежде чем дать ему возможность объясниться, вы кладете трубку и решаете, что таким образом он сообщает вам об окончании отношений. Кроме того, вы представляете себе, что прямо сейчас он звонит своим друзьям и рассказывает им, как глупо было с его стороны встречаться с вами. Вы решаете, что никогда не найдете другого партнера и умрете в одиночестве.

Гиперболизация приводит к тому, что многие раздувают глобальные проблемы из незначительных событий. Позднее возвращение принимается за автомобильную катастрофу, а небольшое разногласие — за полный разрыв.

Пресеките гиперболизацию на корню, осознав, что это всего лишь ваши мысли. Когда вы ловите себя на том, что рисуете в голове наихудший из возможных сценариев, попробуйте следующие стратегии.

- » **Посмотрите на ситуацию в широком контексте.** Даже если все на вечеринке заметили ваш полет на пол в компании с цветами, вы уверены, что никто вам не посочувствовал? Разумеется, вы не единственный человек в мире, споткнувшийся на публике. Скорее всего, люди гораздо менее заинтересовались вашей оплошностью, чем вы думаете. Да, падение на вечеринке — не предел мечтаний, но, по большому счету, вряд ли эта новость заслуживает места в разделе светской хроники.
- » **Рассмотрите менее страшные объяснения.** По каким еще причинам ваша дочь может опаздывать? Разве подростки редко нарушают комендантский час? Возможно, затянулся показ фильма, или после его окончания она заболталась с друзьями и забыла о времени. Вас могут так поглотить воображаемые события, что вы и не заметите, как ваша дочь появится на пороге с простым объяснением — пропустила автобус.
- » **Взвесьте все доказательства.** Достаточно ли у вас информации, чтобы сделать вывод о том, что ваш партнер хочет вас бросить? Давал ли он вам ранее повод задуматься над этим? Поищите доказательства, которые противоречат вашему гиперболизированному предположению. Например, в основном вам было приятно в обществе друг друга или нет?

» **Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, чтобы справиться с ситуацией, а также людях или ресурсах, которые могут вам помочь.** Участие в еще нескольких социальных мероприятиях поможет оставить воспоминания о вашем казусе на вечеринке далеко позади. Можно восстановить надломленные отношения или завести новые. Можно даже вылечить травму, полученную в результате несчастного случая, — для этого достаточно обратиться за медицинской помощью.



ЗАПОМНИ!

Какую бы феноменальную нелепость не создало ваше воображение, вряд ли она станет причиной апокалипсиса, даже если и воплотится в жизнь. Вы, вероятно, способны вынести гораздо более неприятные и болезненные события, чем рисует ваше воображение — человеческие существа вообще очень выносливы.

Черно-белое мышление по принципу “все или ничего”

Черно-белое мышление по принципу “*все или ничего*” (рис. 2.2) — это бескомпромиссное восприятие мира, которое может привести к экстремальным эмоциям и поведению. Вас или любят, или ненавидят, верно? Что-то может быть только либо прекрасно, либо ужасно? Вы не несете никакой ответственности или безоговорочно виноваты? Звучит разумно? Надеемся, что нет!

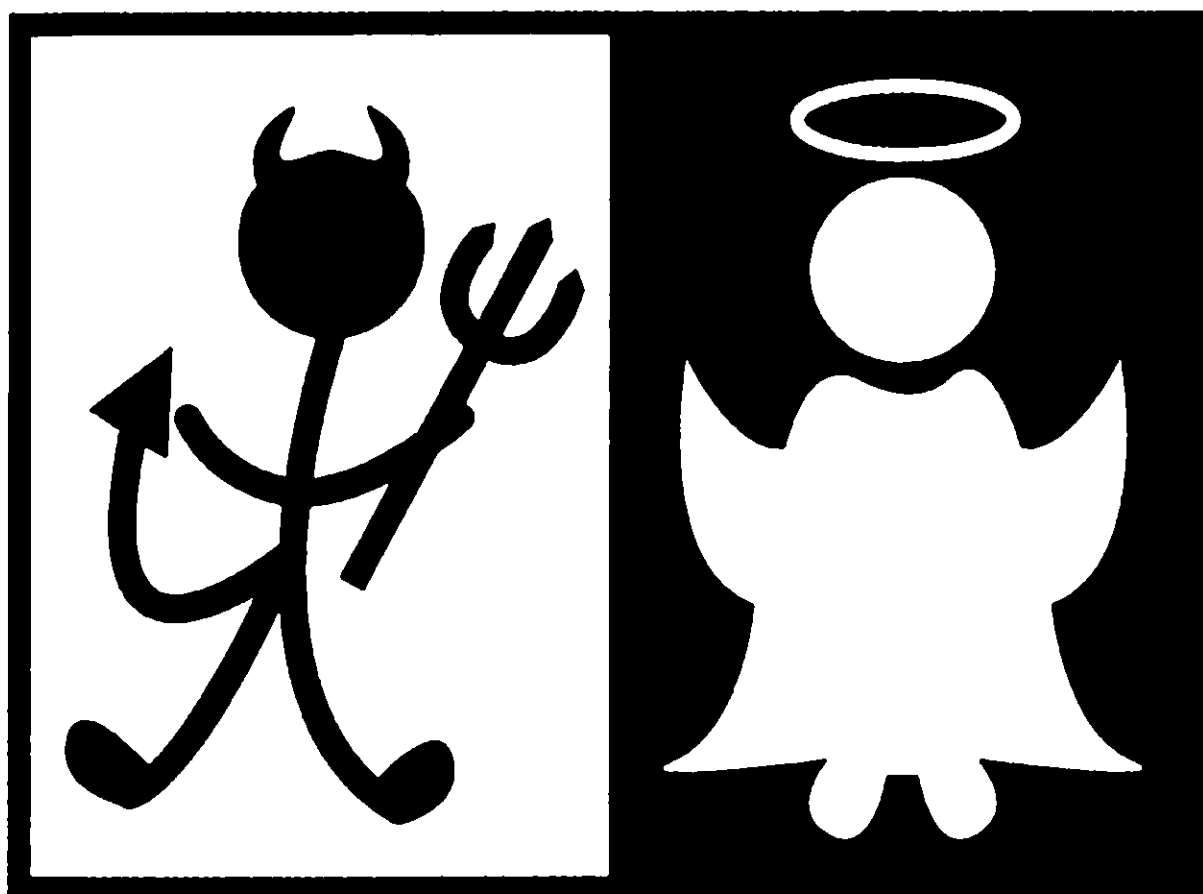


Рис. 2.2. Черно-белое мышление по принципу “все или ничего”

Предсказания: отложим хрустальный шар в сторону

Часто клиенты после важного и беспокоящего их события говорят нам, что оно оказалось не таким уж и плохим, как они предсказывали. Предсказания — не то, чем следует заниматься. Вы, вероятно, не обладаете экстрасенсорным восприятием, которое позволяет вам видеть будущее. Скорее всего, вы не сможете увидеть будущее даже с помощью хрустального шара, как на рис. 2.3. И все же вы можете попытаться предсказать будущие события. К сожалению, сделанные вами предсказания могут быть неуместно негативными.



Рис. 2.3. Предсказания

- » В последнее время вы чувствуете подавленность и не так довольны собой, как обычно. Кто-то с работы приглашает вас на вечеринку, но вы решаете, что если вы пойдете, то вряд ли хорошо проведете время. Еда будет невкусной, музыка раздражающей, а другие гости наверняка решат, что вы скучный и неинтересный человек. Итак, вы предпочтете остаться дома и оплакивать свою неудачную социальную жизнь.
- » Вам нравится парень, у которого вы покупаете кофе каждое утро по дороге на работу, и вы были бы не против пойти с ним на свидание. Вы полагаете, что если решите спросить его об этом, то наверняка будете так нервничать, что скажете что-то глупое. Кроме того, он наверняка ответит отказом, ведь такой красавчик не может быть одинок.
- » Вы всегда думали, как здорово было бы заняться дельтапланеризмом, но не решаетесь попробовать из-за не покидающего вас чувства беспокойства. Вы уверены, что если попробуете, то в последний момент у вас сдадут нервы, и в результате вы просто-напросто зря потратите как свое время, так и деньги.



СОВЕТ

Позвольте будущему просто происходить, не пытаясь угадать, что из этого получится. Спрячьте хрустальный шар в кладовку, продайте доску для спиритических сеансов на eBay, оставьте в покое карты Таро и вместо этого попробуйте следующие стратегии.

- » **Проверьте свои предсказания.** Вы никогда не узнаете, понравится ли вам вечеринка, пока не попадете на нее. Еда там, кстати, может оказаться просто потрясающей. Может быть, у парня из кафе и есть партнер, но вы не будете точно знать, пока не спросите. Чтобы узнать больше о проверке ваших предсказаний, прочитайте главу 4.
- » **Будьте готовы идти на риск.** Разве не стоит потратить немного денег, чтобы попробовать себя в спорте, который всегда вас так интересовал? И неужели вы не можете вынести идеи о том, чтобы немного понервничать, но взамен получить возможность поближе узнать кого-то, кто вам очень нравится? Как говорится: "Под лежащий камень вода не течет". Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была интересной и насыщенной, научитесь экспериментировать и идти на продуманные риски.
- » **Поймите, что прошлый опыт не определяет ваше будущее.** Просто потому, что последняя вечеринка, которую вы посетили, оказалась тоскливой данью 1970-м, последний человек, которого вы позвали на свидание, не был от этого в восторге, а то подводное плавание обернулось знакомством с кессонной болезнью, еще не значит, что вам больше никогда и ни в чем не повезет.



ЗАПОМНИ!

Обычно предсказание будущего останавливает вас от принятия каких-либо мер. Также оно может обернуться самореализующимся предсказанием. Если вы будете все время твердить себе, что вам наверняка не понравится эта вечеринка, вы сами будете виноваты в том, что так и случится. То же самое касается встреч с новыми людьми и нового опыта. Поэтому наденьте красивый наряд для вечеринки, позовите его на ужин и запишитесь на урок дельтапланеризма.

Чтение мыслей: относитесь скептически к своим догадкам

Итак, вы уверены, что знаете, что думают другие люди, не так ли? Тенденция показывает, что, пытаясь *читать мысли* других людей (рис. 2.4), вы чаще всего предполагаете, будто у них есть негативные мысли, негативные мотивы или намерения по отношению к вам.



Рис. 2.4. Чтение мыслей

При “чтении мыслей” прослеживаются следующие тенденции.

- » Вы беседуете с кем-то, и тут, пока вы все еще говорите, этот человек смотрит через ваше плечо, прерывает зрительный контакт и (боже упаси!) зевает. Вы сразу же приходите к выводу, что собеседник считает ваш разговор невероятно скучным и думает, что лучше бы он сейчас разговаривал с кем-то другим.
- » Ваш босс советует вам забронировать путевку, чтобы использовать свой ежегодный отпуск. Вы решаете, что он говорит это только потому, что недоволен вашей работой и хочет найти вам замену, пока вы будете отдыхать.
- » На улице вы встречаете соседа. Вы здороваетесь, но он не выглядит дружелюбным или обрадованным встрече. Вы думаете, что он злится на вас за то, что ваша собака всю ночь выла на полную луну, и планирует заявить на вас в соответствующие службы.

Вы никогда не будете точно знать, что думает другой человек. Поэтому скептически относитесь к своим догадкам. Остановитесь и взгляните на все имеющиеся доказательства. Возьмите под контроль свою склонность к чтению чужих мыслей, попробовав следующее.

- » **Придумайте несколько альтернативных причин.** Ваш собеседник, быть может, очень устал, погружен в свои мысли или просто вдруг заметил знакомого.
- » **Предположите, что ваши догадки неверны.** Ваши опасения действительно связаны с мотивами вашего босса или они касаются вашей неуверенности в собственных силах на работе? У вас есть

достаточно информации или убедительных доказательств, чтобы сделать вывод, будто ваш босс считает, что ваша работа выполнена некачественно? Логичен ли вывод, что “Забронируй себе путевку” на самом деле означает “Ты уволен”?

- » **Соберите дополнительную информацию (при необходимости).** Спросите у соседа, не мешала ли ему ночью ваша собака, и подумайте над способами приглушить вой вашего питомца в следующее полнолуние.



ЗАПОМНИ!

Как правило, вы “читаете” те мысли, которых боитесь больше всего. Чтение мыслей напоминает постановку слайда в проектор. То, что, по вашему мнению, происходит в умах других людей, основывается на том, что происходит в вашем собственном разуме.

Эмоциональные умозаключения: не забывайте, что чувства не являются фактами

Конечно, вы скажете, что тут мы не правы. Вы считаете, что ваши чувства являются убедительным доказательством реального положения вещей. Вообще-то, нет! Зачастую, излишне полагаясь на свои чувства, вы сбиваетесь с верного пути. Вот несколько примеров эмоциональных умозаключений.

- » В течение последнего месяца ваш партнер часто задерживался допоздна на работе с коллегой. Вы ревнуете и подозреваете своего партнера в неверности. Исходя из этих чувств, вы решаете, что у вашего партнера роман с коллегой.
- » Вас совершенно неожиданно накрывает чувство вины. Вы приходите к выводу, что вы, должно быть, сделали что-то плохое, иначе вы не чувствовали бы себя виноватым.
- » Вы просыпаетесь со смутным чувством беспокойства и страха. Вы предполагаете, что что-то в вашей жизни явно не так, и отчаянно роетесь на задворках сознания в поисках причины такого самочувствия.

Часто ваши чувства просто связаны с мыслью или воспоминанием, которые вы можете даже не полностью осознавать. В иных случаях они могут быть симптомами такого расстройства, как депрессия или тревожность (подробнее о тревожных расстройствах вы прочтете в главе 9, а о депрессии — в главе 12).

Некоторые из чувств, которые вы испытываете при пробуждении, — это всего лишь отголоски снов, которые вы можете даже не помнить. Как правило, следует скептически относиться к обоснованности ваших чувств. Они легко могут ввести вас в заблуждение.

Когда вы чувствуете себя во власти эмоциональных умозаключений, отступите и попробуйте следующее.

1. **Обратите внимание на свои мысли.** Обратите внимание на такие мысли, как: “Я нервничаю, что-то не так” и “Я так зол, и это показатель того, как плохо ты себя вел”, и поймите, что чувства — это не всегда наилучшее мерило реальности, особенно если вы сейчас не в лучшей эмоциональной форме.
2. **Спросите себя, как бы вы восприняли ситуацию, если бы чувствовали себя спокойнее.** Имеются ли какие-либо конкретные доказательства, подтверждающие вашу интерпретацию своих чувств? Например, есть ли какие-либо доказательства того, что что-то плохое действительно случится?
3. **Дайте время себе успокоиться, а чувствам утихнуть.** Когда вы будете чувствовать себя спокойнее, оцените еще раз свои выводы и помните, что, вполне возможно, ваши чувства являются следствием вашего нынешнего эмоционального состояния (или даже элементарной усталости), а не индикаторами реального положения вещей.
4. **Если вы не можете определить очевидный и непосредственный источник неприятных чувств — игнорируйте их.** Например, примите душ, несмотря на свое беспокойное состояние. Если для беспокойства существует конкретная причина, она не растворится в душе. Если же ваша тревога надумана, она смывается под струями воды.



ЗАПОМНИ

Проблема с восприятием чувств в качестве фактов заключается в том, что вы перестаете искать информацию, которая опровергла бы ваше мнение, или любую дополнительную информацию. Уравновесьте эмоциональность своих умозаключений, немного больше полагаясь на факты, которые поддерживают ваши взгляды или противоречат им, как показано на рис. 2.5.

Чрезмерное обобщение: неправильные выводы из неполной информации

Чрезмерное обобщение, или сверхгенерализация, — это получение глобальных выводов из одного или нескольких событий. Когда в ваших мыслях крутятся фразы “всегда”, “никогда”, “все люди...” или “во всем мире...”, вполне вероятно, что вы чрезмерно обобщаете. Посмотрите на рис. 2.6. На нем пока-

зано, как человек видит всего одну овцу из стада и на основании того, что она черная, решает, что все овцы в стаде черные. Однако его обобщение неверно, ведь все остальные овцы, которых он не видит, белые.

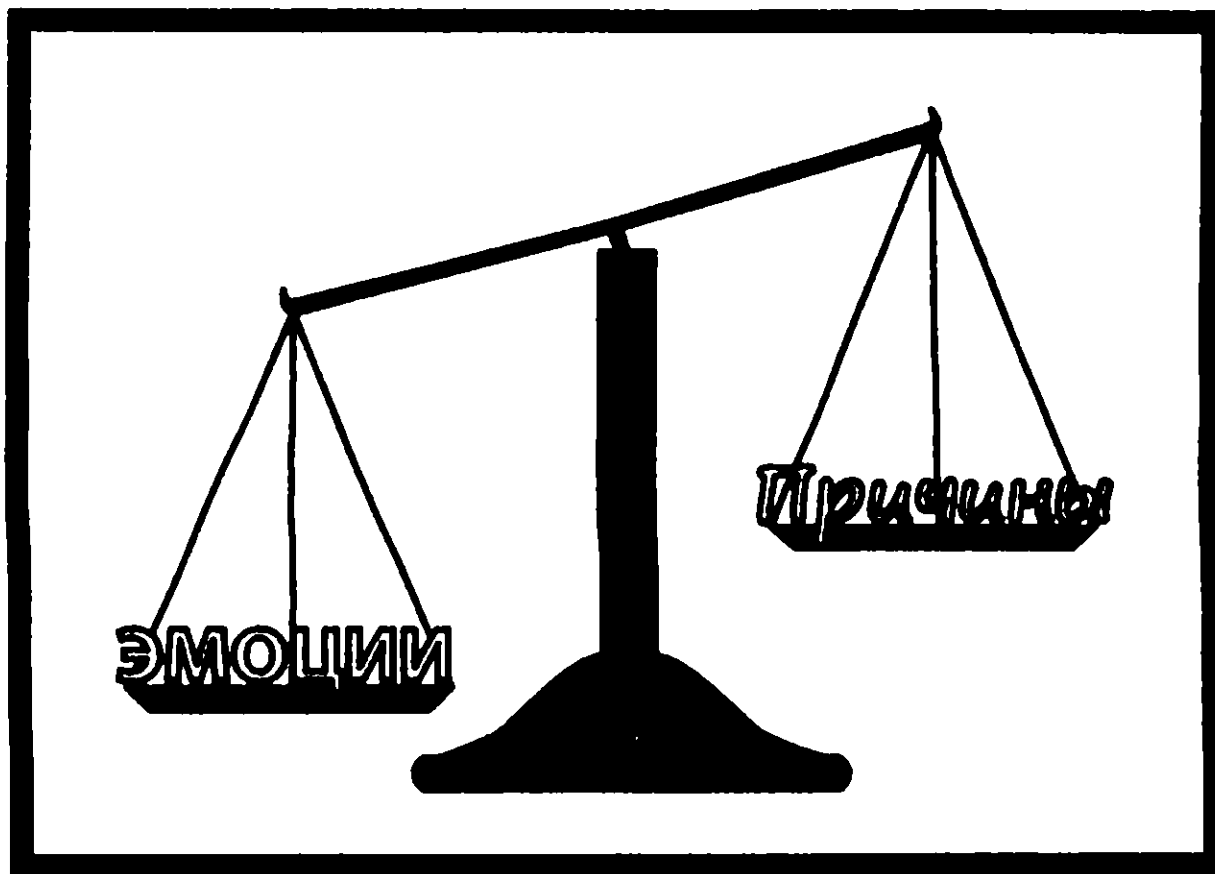


Рис. 2.5. Эмоциональные умозаключения

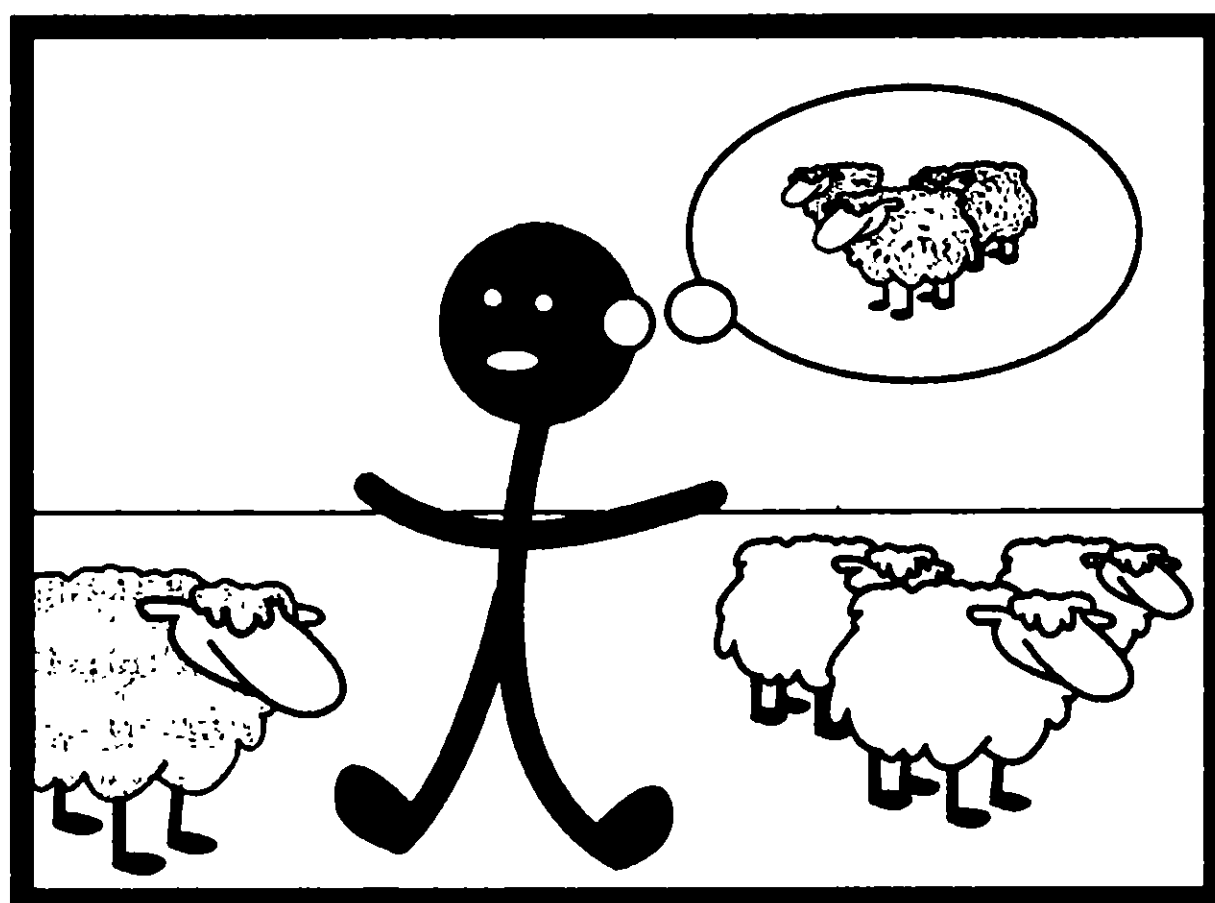


Рис. 2.6. Чрезмерное обобщение

Вы можете найти чрезмерное обобщение в следующих примерах.

- » Вы чувствуете себя подавленным. Когда вы садитесь в машину, собираясь поехать на работу, она не заводится. Вы думаете: «Со мной постоянно происходят подобные неприятности. Все всегда не так», что еще больше портит ваше настроение.
- » Вас легко разозлить. Вы торопитесь на встречу с другом, но к вам обращается какой-то человек, который никак не может найти мелочь

для оплаты проезда в метро. Вы думаете: “Это так типично! Люди такие глупые!” И вы, конечно же, начинаете нервничать и злиться.

- » Вас легко заставить почувствовать себя виноватым. Вы кричите на своего ребенка, когда он не понимает домашнее задание, а затем решаете, что вы просто ужасный родитель.

Ситуации редко бывают настолько крайними или экстремальными, чтобы заслуживать таких терминов, как “всегда” и “никогда”. Вместо того чтобы делать чрезмерные обобщения, лучше рассмотрите следующие варианты.

- » **Взгляните на ситуацию с точки зрения перспективы.** Насколько правдива мысль, что у вас все *всегда* идет не так? У скольких еще людей в мире в этот самый момент тоже могла не завестись машина?
- » **Не спешите принимать решение.** Когда вы считаете, что абсолютно все люди глупые, в том числе и этот бедолага, который мечется возле касс подземки, вы только сильнее раздражаетесь и теряете способность эффективно справляться с совершенно пустяковой ситуацией.
- » **Будьте конкретны.** Можно ли вас назвать *абсолютно* ужасным родителем за то, что вы прикрикнули на ребенка? Можете ли вы обоснованно сделать вывод, что всего один огрех в процессе воспитания перечеркивает все то хорошее, что вы сделали для своего ребенка? Возможно, ваше нетерпение — всего лишь та область, над которой вам нужно поработать, чтобы стать еще лучше?



ЗАПОМНИ

Повышение голоса на ребенка в момент стресса еще не делает вас ужасным родителем, как и пение колыбельной не делает вас идеальным родителем. Виня себя за ошибку, вы проблемы не исправите. Поэтому будьте конкретны и избегайте глобальных выводов. Измените то, что, по вашему мнению, вы *можете* и *должны* изменить, но не вините себя и других за единичные ошибки и проступки.

Навешивание ярлыков: не судите, и да не судимы будете

В современном мире нас со всех сторон окружают ярлыки. Их получают как люди, так и события. Например, люди с низкой самооценкой могут повесить на себя ярлык “бесполезный”, “жалкий” или “неадекватный” (рис. 2.7).

Если вы вешаете на других людей такие ярлыки, как “плохой” и “бесполезный”, то высока вероятность того, что вы будете на них злиться, и они будут

вас раздражать. Или, может быть, вы приписываете миру в целом характеристики “небезопасный” или “совершенно несправедливый”? В данном случае ошибка состоит в том, что вы глобально оцениваете вещи, которым нельзя дать определенный общий ярлык. Например, такие.

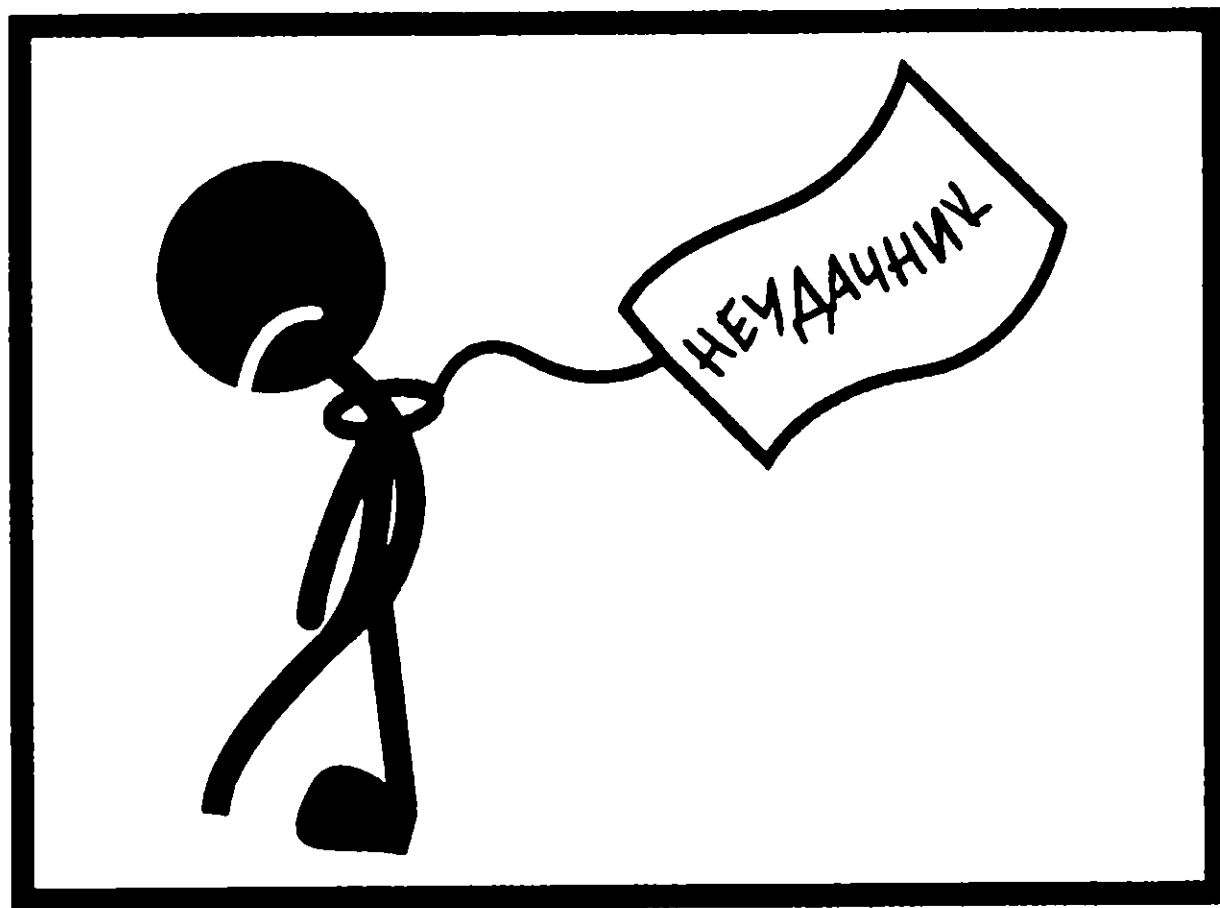


Рис. 2.7. Навешивание ярлыков

- » В газете вы читаете пугающую статью о росте преступности в вашем городе. Статья подпитывает ваше убеждение о том, что вы живете в крайне опасном месте, что только укрепляет ваше нежелание выходить на улицу.
- » Вы получаете плохую оценку за сочинение. Ваше настроение падает, и вы начинаете расценивать себя как неудачника.
- » Вы сердитесь, когда кто-то вклинивается в пробке перед вами. Вы сразу же навешиваете на него ярлык плохого водителя и хама.

Избегайте навешивания ярлыков на себя, других людей и окружающий мир. Примите тот факт, что они сложны и постоянно меняются (подробнее об этом читайте в главе 14). Чтобы ослабить тягу к навешиванию общих ярлыков, признайте доказательства, которые не соответствуют им. Например, такие.

- » **Мир не черно-белый.** Подумайте об этом: мир — не средоточие зла, а разностороннее место с разной степенью безопасности и риска.
- » **Приветствуйте сложности.** Все человеческие существа, включая вас, уникальны, многогранны и постоянно меняются. Навесить на себя ярлык неудачника на основании одного поражения — крайняя форма чрезмерного обобщения. Аналогично, другие люди столь же сложны и уникальны, как и вы. Человек не становится плохим из-за одного незначительного плохого поступка.



Когда вы характеризуете человека или аспект мира глобальным образом, вы исключаете возможность для изменений и улучшений. Принятие себя таким, какой вы есть, — мощный первый шаг на пути к самосовершенствованию.

Предъявление требований: мыслите гибко

Альберт Эллис, основатель рационально-эмотивной поведенческой терапии, одного из первых направлений когнитивно-поведенческой терапии, ставит требования в центр эмоциональных проблем. Мысли и убеждения, которые содержат такие слова, как “обязан”, “должен”, “нужно”, “следует”, часто являются проблематичными, поскольку выдвигают жесткие требования (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Требования

Негибкость требований, которые вы предъявляете себе, другим и окружающему вас миру, часто означает, что вы не так хорошо адаптируетесь к реальности, как могли бы. Рассмотрим возможные варианты.

- » Вы уверены, что вам *необходимо* одобрение коллег и друзей. Это приводит к тому, что вы чувствуете беспокойство во многих социальных ситуациях и готовы пойти на все ради всеобщего одобрения, даже в ущерб себе.
- » Вы считаете, что поскольку очень стараетесь быть добрыми и внимательными к другим, они *обязаны* быть такими же добрыми и внимательными к вам. Но ваши требования не реалистичны. К сожалению, другие люди руководствуются своими собственными

приоритетами, и поэтому вы часто обижаетесь на своих друзей (или даже незнакомцев), когда они ведут себя не так, как вы ожидаете от них.

- » Вы убеждены, что никогда и ни при каких обстоятельствах не *должны* никого подводить. Поэтому вы редко ставите свои собственные интересы на первое место. На работе вы делаете больше, чем от вас требуется, не цените свои усилия, и поэтому часто в итоге испытываете стресс и депрессию.

Гибкие требования к себе, другим людям и миру в целом — здоровая альтернатива жестким правилам и параметрам. Вместо того, чтобы предъявлять требования к себе, миру и другим, попробуйте следующие методы.

- » **Следите за своей речью.** Замените слова “обязан”, “должен” и “нужно” словами “предпочитаю”, “хочу” и “желаю”.
- » **Не ищите одобрения во всем.** Сможете ли вы вести счастливую жизнь, не получив одобрение от всех, от кого бы вы хотели его получить? Вы будете чувствовать себя увереннее в социальных ситуациях, если признаете, что *хотели бы* получать одобрение, но при этом оно не будет вашей острой потребностью.
- » **Поймите, что мир не играет по вашим правилам.** На самом деле другие люди имеют собственные правила. Таким образом, независимо от того, насколько вы цените ответственное и внимательное поведение, ваши друзья могут не придавать ему такого же значения. Если вы признаете за другими право не соответствовать вашим стандартам, вы не будете сильно обижаться, если они не будут этого делать.
- » **Сохраните свои стандарты, идеалы и предпочтения, но отбросьте свои жесткие требования к тому, какими вы, другие люди и мир вообще “должны” быть.** Поэтому продолжайте последовательно работать над воплощением в жизнь ваших ожиданий, а не впадайте в депрессию или сердитесь, если что-то им не соответствует.



ЗАПОМНИ!

Когда вы предъявляете жесткие требования к тому, как все “должно быть”, вы не оставляете возможности для маневров или права на ошибку. Вы подвергаете себя угрозе испытать сильное разочарование в случае, если что-то в жизни пойдет не по-вашему.

Мысленный фильтр: держите ваш разум открытым

Мысленный фильтр — это предвзятость в способе обработки информации, при которой вы воспринимаете только ту ее часть, которая соответствует вашим убеждениям. Этот процесс очень похож на фильтр на объективе фотоаппарата, который пропускает лишь определенные волны светового спектра. Информация, которая не подходит вам, как правило, игнорируется. Если приведенные ниже мысли совпадают с вашими, вы допускаете ошибку “мысленного фильтра”.

- » Вы считаете себя неудачником, поэтому постоянно думаете о своих ошибках на работе и игнорируете свои достижения и успехи. В конце недели вы часто испытываете разочарование в связи с недостатком достижений, но это, скорее всего, происходит по причине того, что вы не обращаете внимания на свои успехи.
- » Вы считаете, что вы не самый приятный человек и никому не нравитесь, поэтому переживаете каждый раз, когда друг долго вам не перезванивает или не может с вами встретиться. Вы склонны игнорировать все хорошие поступки других людей по отношению к вам, поддерживая свою веру в то, что не можете никому нравиться.

Чтобы избавиться от мысленного фильтра, внимательно изучите все ситуации, которые вас расстраивают. Намеренный сбор доказательств, которые противоречат вашим негативным мыслям, может помочь вам исправить ошибки в обработке информации. Попробуйте следующее.

- » **Изучите свои фильтры.** Например, просеиваются ли ваши достижения через фильтр “Я неудачник”? Если да, то к вам поступает только информация, связанная с вашими ошибками. Если вы посмотрите на достижения вашего друга за тот же отрезок времени, но уже без фильтра, вы, вероятно, решите, что он достаточно успешен. Поэтому оценивайте себя точно так же, как вы оцениваете друга, то есть отбросив фильтр в сторону.
- » **Соберите доказательства.** Представьте, что вы собираете доказательства для судебного дела, чтобы доказать, что ваши негативные мысли ложны. Какие доказательства вы используете? Например, выстоит ли в суде ваше убеждение о том, что вы никому не нравитесь, против всех тех хороших и добрых поступков, которые друзья и другие люди совершают по отношению к вам?



Если вы воспринимаете только ту информацию, которая соответствует вашему негативному мышлению, вы, в конце концов, можете лишь усилить свои привычки неправильного и нежелательного мышления. Тот факт, что вы не замечаете положительной информации о себе или о своем опыте, еще не означает, что ее нет (просто запомните рис. 2.9).

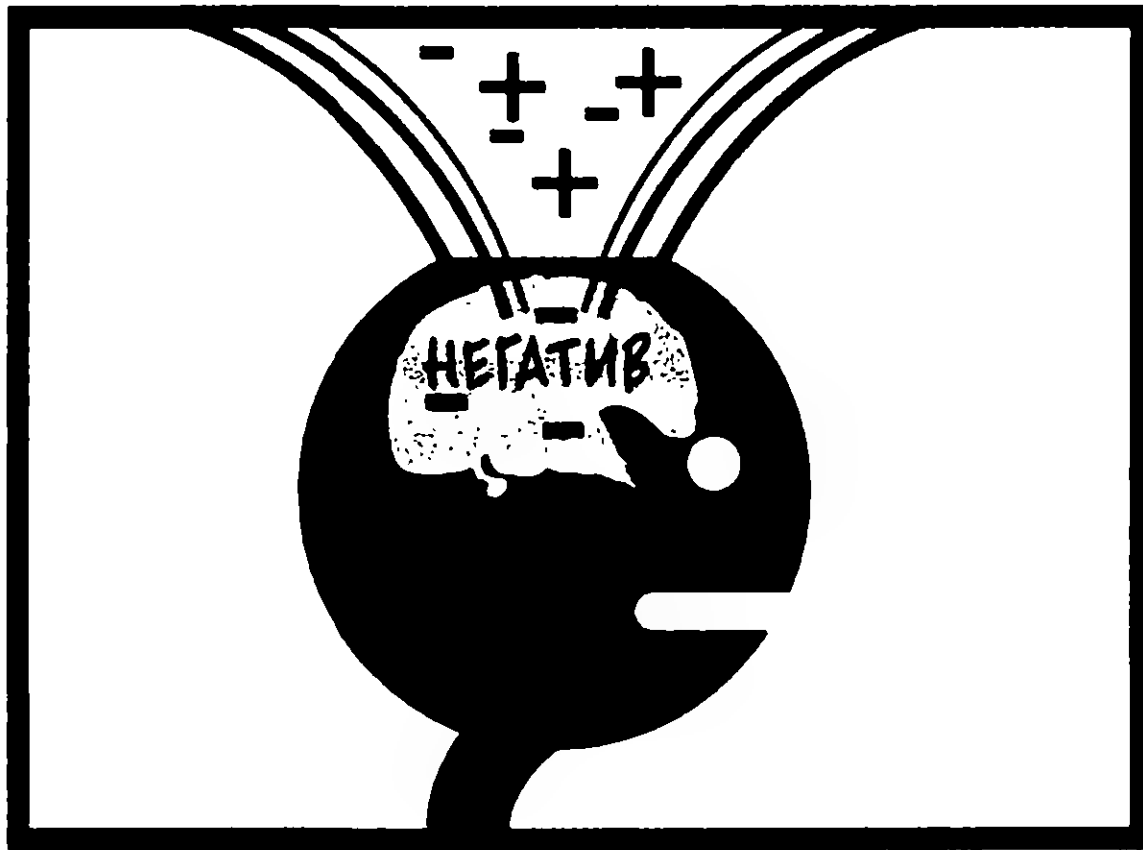


Рис. 2.9. Мысленный фильтр

Недооценка положительного: не выплесните ребенка вместе с водой

Недооценка положительного (рис. 2.10) относится к обработке информации предвзятым образом. Недооценка положительного — это мысленный ответ на положительное событие, который превращает его в нейтральное или отрицательное событие.

Ниже приведены примеры недооценки положительного.

- » Вы убеждаете себя, что вы бесполезны и недостойны любви. На повышение на работе вы реагируете следующим образом: "Это не считается, потому что каждый так смог бы". Результат: вместо того, чтобы радоваться, вы испытываете разочарование.
- » Вы считаете себя жалким человеком, и настроение ваше не на высоте. Подруга говорит вам, что вы очень хороший друг, но вы отбрасываете это утверждение, думая: "Она говорит это только потому, что ей меня жаль. Я действительно жалок".

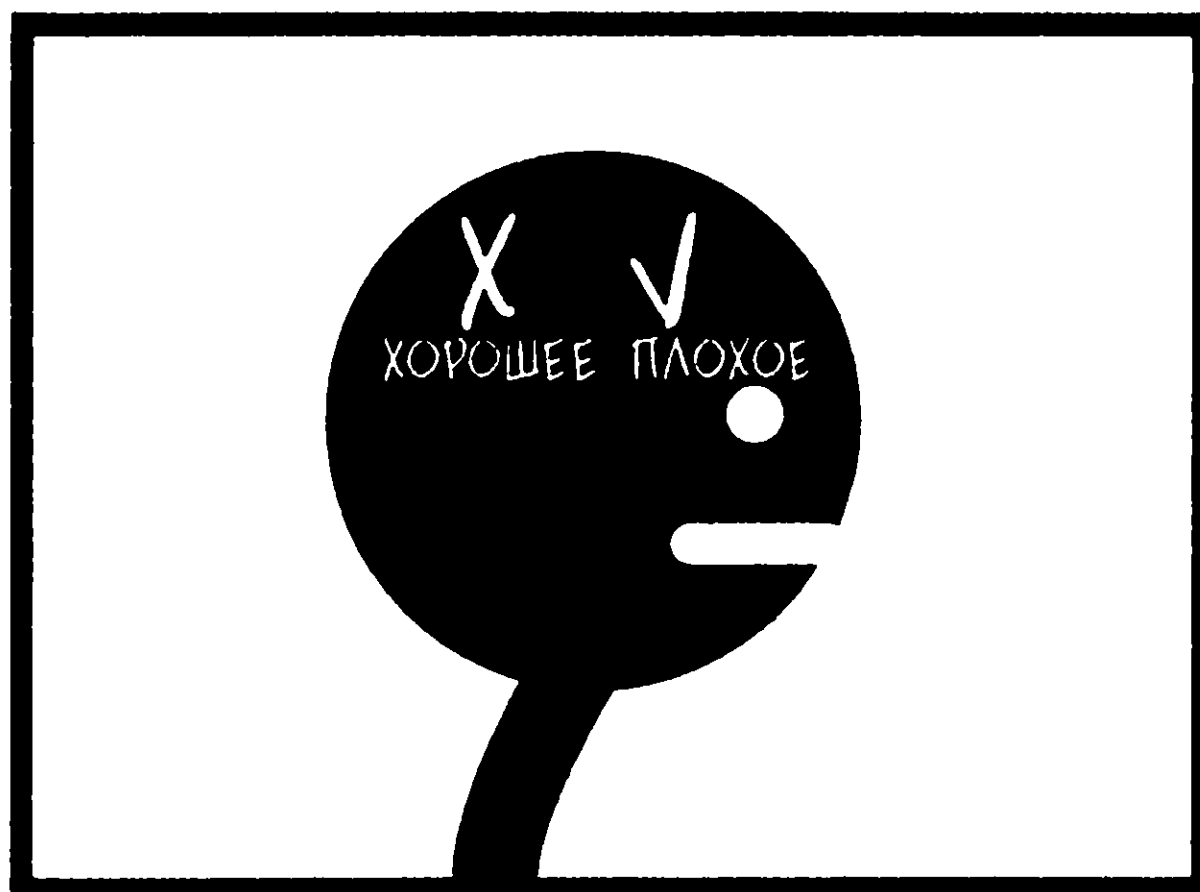


Рис. 2.10. Недооценка положительного

Научитесь принимать похвалу и признавать свои достоинства. Чтобы сделать это, вы можете попробовать следующие стратегии.

- » **Осознайте свою реакцию на положительную информацию.** Выработайте навык признания и принятия положительных отзывов, а также хорошего как в себе, так и в других людях и в мире в целом. Например, преодолеть разочарование по поводу пути развития вашей карьеры вы сможете, признав тот факт, что повысили именно вас, а не кого-то другого. Кроме того, вы можете также признать, что ваше повышение является результатом вашей упорной и качественной работы.
- » **Научитесь принимать похвалу и благодарить за нее.** Неприятие искренней похвалы похоже на отказ от подарка. Сосредоточьтесь на принятии положительного опыта. Когда другие указывают на ваши достоинства, начните целенаправленно их записывать. Даже если ваш нынешний образ мышления заставляет вас сомневаться в справедливости комплимента, рискните принять мысль, что вы можете ошибаться. Хотя бы просто для разнообразия попробуйте верить тому хорошему, что говорят о вас другие.



ЗАПОМНИ

Если вы часто недооцениваете или искажаете свои положительные качества или опыт, вы можете легко сохранить негативные убеждения даже под натиском неоспоримых положительных свидетельств.

Низкая стрессоустойчивость: осознайте, что вы можете вытерпеть невыносимое

Низкая стрессоустойчивость — это ошибочное предположение, что если что-либо трудно вытерпеть, то это “невыносимо”. Это ошибочное мышление, при котором человек преувеличивает дискомфорт и не может вынести временный дискомфорт, даже если в его интересах сделать это ради долгосрочной выгоды, как показано на рис. 2.11.

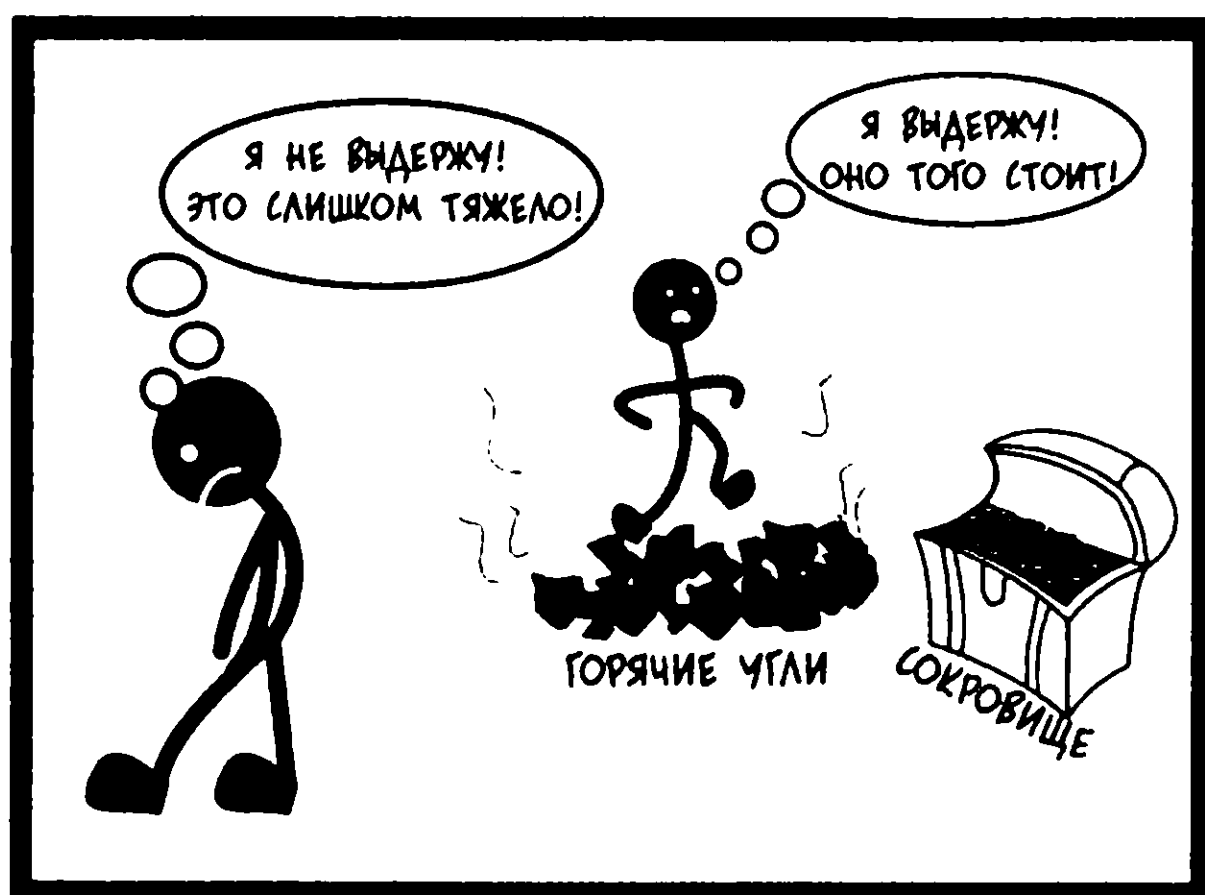


Рис. 2.11. Низкая стрессоустойчивость

Ниже приведены примеры низкой стрессоустойчивости.

- » Вы часто откладываете работу над учебными заданиями (прокрастинация), думая: “Это слишком хлопотно. Займусь этим позже, когда будет подходящее настроение”. Вы затягиваете выполнение задания до тех пор, пока откладывать дальше уже просто нельзя. К сожалению, такой подход означает, что вы вряд ли сможете уделить столько же времени или вложить столько же усилий в вашу работу, сколько следовало бы для раскрытия вашего потенциала.
- » Вы хотите преодолеть вашу боязнь отдаления от дома, взглянув страху в лицо. И все же каждый раз, когда вы пытаетесь уехать на поезде дальше обычного, ваше беспокойство нарастает, и вы думаете: “Это просто ужасно, я не вынесу этого”, и быстренько возвращаетесь домой, что только усиливает ваш страх, а не помогает вам победить его.

Лучший способ победить низкую стрессоустойчивость — развить альтернативную *высокую стрессоустойчивость*. Вы можете достичь такого мышления, используя следующие приемы.

- » **Принуждайте себя делать то, что вам неудобно или неприятно.** Приучите себя выполнять учебное задание, даже если настроение к этому не располагает, потому что конечный результат в виде выполненной вовремя и качественно работы перевешивает простое нежелание делать что-то, что вы находите утомительным.
- » **Задайте себе вопросы, ответы на которые подчеркнут вашу способность противостоять боли.** Чтобы бороться со страхом путешествий, вы можете напомнить себе, что чувство беспокойства действительно не самое приятное, но вы вполне можете его преодолеть. Спросите себя, были ли ситуации в прошлом, когда вы преодолевали и выдерживали чувства, которые на данный момент считаете “невыносимыми”.



ЗАПОМНИ!

Ваше убеждение, что вы не можете что-то вытерпеть, имеет два последствия. Во-первых, это заставляет вас больше сосредотачиваться на дискомфорте, который вы испытываете. Во-вторых, это заставляет вас недооценивать вашу способность преодолевать дискомфорт. Многие вещи трудно переносить, но оценивая их как “невыносимые”, вы часто тем самым усложняете ситуацию.

Индивидуализация: осознайте, что вы не центр Вселенной

Индивидуализация — это восприятие событий как связанных с вами лично и игнорирование других факторов. Это может привести к эмоциональным трудностям, ведь человек, принимающий все на свой счет, может испытывать излишнее чувство вины, обиду и т.д. (рис. 2.12).

Вот несколько примеров индивидуализации.

- » Вы можете испытывать вину, если ваш друг расстроен, а вы не можете его развеселить. Вы думаете: “Если бы я был хорошим другом, я бы мог бы его приободрить. А сейчас я, очевидно, лишь подвожу его”.
- » Вас обижает то, что друг, которого вы встретили в магазине, поспешил уйти, едва поздоровавшись с вами. Вы думаете: “Очевидно, он пытался избежать разговора со мной. Должно быть, я его чем-то обидел”.



Рис. 2.12. Индивидуализация

Вы можете избежать индивидуализации, рассмотрев альтернативные объяснения ситуациям, которые не вращаются вокруг вас. Подумайте о следующих примерах.

- » Подумайте, что еще могло повлиять на ситуацию, ответственность за которую вы предпочитаете взвалить на себя. Ваш друг мог лишиться работы или страдать от депрессии. Согласитесь, что, несмотря на все ваши попытки развеселить его, изменить эти факторы не в ваших силах.
- » Подумайте, почему люди могут реагировать на вас определенным образом. Не спешите делать вывод о том, что чья-то реакция напрямую связана с вами. Например, у вашего друга выдался тяжелый день, или он очень спешил. Возможно, он даже сожалеет, что не смог остановиться и поговорить с вами.



Поскольку вы действительно не являетесь центром Вселенной, ищите объяснения, которые никак не связаны или мало связаны непосредственно с вами.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ МЫШЛЕНИЕМ ПОБЛИЖЕ

Определение собственных вам ошибок мышления может быть очень полезным для повышения эффективности и действенности вашей самопомощи в разрезе КПТ. Самый простой способ сделать это — записывать свои мысли каждый раз, когда вы будете расстраиваться, и отмечать, что происходило в это время. Помните правило: когда вам плохо, изложите свои мысли на бумаге! В главе 3 мы подробнее говорим об этой методике.

После этого вы можете проверить, совпадают ли ваши мысли с какими-либо ошибками мышления, приведенными в этой главе. Возле каждой вредной мысли запишите название ошибки мышления, которую вы, вероятно, допускаете. После некоторой практики вы научитесь легко определять свои ошибки и работать над ними. Скорее всего, вы заметите, что склонны совершать определенные ошибки чаще, чем другие. Таким образом, вы поймете, над чем вам следует усиленно поработать, какие альтернативные способы мышления развить в себе.

Вы также можете выделить общие черты в ситуациях или событиях, которые вызывают у вас негативные мысли. Это может помочь вам сосредоточиться на тех областях, в которых ваши мысли, убеждения и установки нуждаются в наибольшей коррекции.



Глава 3

Блокируем вредные мысли

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Идентификация мыслей, лежащих в основе ваших чувств
- » Ставим под сомнение негативные мысли и создаем альтернативы
- » Использование форм самопомощи ABC для управления эмоциями

Для того чтобы стать собственным когнитивно-поведенческим терапевтом, вам необходимо использовать такой ключевой метод, как *форма ABC*, позволяющая с помощью ручки и бумаги выявить, оценить и заменить вредные мысли.

Психотерапевт, специализирующийся в КПТ, иногда применяет инструменты наподобие формы ABC, описанной в данной главе. Все эти инструменты могут помочь пациентам выявить и заменить негативные мысли. Разные психотерапевты могут называть эту форму по-разному: *запись мыслей, дневник мыслей, ежедневные записи дисфункциональных мыслей* или *записи дисфункциональных мыслей*. Не пугайтесь, в целом это все — разные способы регистрации одних и тех же данных: ваших чувств, мыслей и действий.



ЗАПОМНИ!

Ваши мысли влияют на ваши чувства. Таким образом, замена вредных мыслей — ключ к лучшему самочувствию.

В этой главе мы покажем вам два варианта формы ABC: одна поможет с определением ваших триггеров, мыслей и чувств, а вторая позволит перейти к созданию альтернативных мыслей, чтобы в будущем вы могли чувствовать себя и действовать по-другому.

Ловим негативные автоматические мысли

Научиться работать с формой ABC будет легче, если разбить задачу на два этапа. На первом этапе вам следует заполнить три колонки (*Активирующее событие*; *Взгляды, убеждения и мысли*; *Следствия*) в форме, которую вы найдете далее в этой главе (форма ABC-1). Это дает вам возможность сосредоточиться на поиске *негативных автоматических мыслей* (НАМ) на бумаге и увидеть связь между вашими мыслями и эмоциями.



СОВЕТ

Использовать форму ABC очень удобно, но если у вас нет ее под рукой, когда вы чувствуете удручающую эмоцию, используйте что угодно, на чем можно писать, для конспектирования мыслей и эмоций. Вы можете перенести информацию в форму ABC позже, как только у вас появится возможность. Многие психотерапевты, практикующие КПТ, говорят одно и то же: “Когда вам плохо, изложите свои мысли на бумаге!”

Устанавливаем связь между мыслями и чувствами

Важным этапом в КПТ является установление связи между мыслями и чувствами (связь В — С). Это способность четко распознавать связь между тем, что происходит в вашем разуме, и тем, какие чувства это вызывает. Когда вы увидите эту связь, вы поймете, почему следует стараться изменить свои мысли.

Объективно оцениваем свои мысли

Одно из самых больших преимуществ записи ваших мыслей состоит в том, что этот процесс может помочь вам посмотреть на мысли просто как на суждения, теории и идеи, а не как на абсолютные факты.



ЗАПОМНИ

Чем более отрицательное значение вы придаете событию, тем негативнее будут ваши чувства и тем с большей степенью вероятности ваше поведение будет направлено на поддержание этих чувств. Еще важнее то, что, испытывая негативные чувства, вы склонны генерировать негативные мысли. Видите, как легко вы можете попасть в замкнутый круг? Это еще одна важная причина скептически относиться к своим негативным мыслям.

Заполняем форму ABC-1

Итак, настало время приступить к освоению этой важной техники самопомощи в рамках КПТ, и поможет нам в этом рис. 3.1. Процесс заполнения формы ABC заключается в следующем.

1. В поле "Следствия", пункт 1, запишите эмоции, которые вы испытываете.

Суть психотерапии заключается в том, чтобы укрепить свое эмоциональное здоровье и научиться действовать более продуктивным способом. Поэтому при заполнении формы ABC начать следует именно с эмоций как с важнейшего элемента.



ЗАПОМНИ!

Эмоции и поведение — это *следствия* (С) взаимодействия между *активирующим* событием, или триггером, (А) и *взглядами* (значениями или убеждениями) (В) в модели эмоций ABC.

Вот примеры эмоциональных состояний, которые вы можете записать в поле "Следствия":

- гнев;
- беспокойство;
- депрессия;
- зависть;
- вина;
- обида;
- ревность;
- стыд.



ЗАПОМНИ!

Заполняйте форму ABC, когда вы расстроены, когда вы действовали таким образом, который хотели бы изменить, или если вам хочется действовать таким образом, который вы хотели бы изменить. Больше информации о том, как понять и идентифицировать эмоции, вы найдете в главе 6.

2. В поле "Следствия", пункт 2, запишите ваши действия.

Запишите, как ваше поведение изменилось, когда вы почувствовали беспокоящую вас эмоцию. Например, вам следует заполнить этот пункт, если вы начали:

- избегать чего-либо;
- изолировать себя от общества, снижать активность;
- быть агрессивным;
- объедаться или ограничивать приемы пищи;
- избегать той или иной ситуации;

- откладывать что-либо (прокрастинация);
- искать одобрения;
- принимать алкоголь или наркотики;
- совершать “защитные” действия — например, теревить пуговицу на рукаве, испытывая беспокойство.

3. В поле “Активирующее событие” запишите, что вызвало ваши чувства.

Как мы упоминали в главе 1, буква А в аббревиатуре АВС означает активирующее событие, или триггер, послужившее причиной появления ваших вредных мыслей и чувств. К нему может относиться:

- что-то, что происходит прямо сейчас;
- что-то, что произошло в прошлом;
- что-то, что может произойти в будущем;
- что-то во внешнем мире (объект, место или человек);
- что-то в вашем разуме (образ или воспоминание);
- физиологическая реакция (учащение сердечного ритма, головная боль, чувство усталости);
- ваши собственные эмоции или поведение.

Активирующим событием может стать все что угодно. Если вы сомневаетесь, стоит ли записывать событие, было ли оно важным, то прислушайтесь к своим чувствам, они подскажут вам, следует ли это заносить в форму.



СОВЕТ

Чтобы ваша форма АВС была краткой и точной, сосредоточьтесь на конкретном аспекте активирующего события, который вас расстроил. Используйте таблицу эмоций в главе 6, чтобы помочь вам выявить темы, на которые нужно обратить внимание, если вы не знаете, что именно могло вызвать ваши мысли и чувства.

4. В поле “Взгляды” запишите свои мысли, взгляды и убеждения.

Опишите, что определенное событие (или то, что вы записали в поле “Активирующее событие”) значило для вас, когда вы испытали эмоцию (то, что вы написали в пункте 1 поля “Следствия”).

Мысли, взгляды и убеждения, которые вы вписываете в поле “Взгляды”, часто возникают рефлексивно. Они могут быть чрезмерными, искаженными и вредными, но при этом вам они могут казаться фактами. Например, такими:

- Ну вот, опять я доказал свою бесполезность!
- Я должен был быть более осмотрительным!
- Теперь все знают, какой я идиот!
- Это доказывает, что я не могу с этим справиться!

Мысли очень важны, поэтому представьте себя детективом и приступите к поиску и поимке подозрительных мыслей. Если ваши мысли принимают образную форму, опишите этот образ, или то, что он значит для вас. Затем запишите это в поле "Взгляды".



ЗАПОМНИ!

Мы мыслим не только словами, но и образами. Люди, страдающие от тревожности, часто видят в своем уме *гиперболизированные образы*. Например, люди, которые боятся потерять сознание в ресторане, могут увидеть образ себя на полу ресторана и суетящихся вокруг сотрудников.

5. В поле "Ошибки мышления" напишите, какую ошибку вы, вероятно, допускаете.

Один из способов начать объективно оценивать свои мысли — определить *ошибки мышления*, которые могут быть представлены в мыслях, записанных вами в этом поле. (Более подробная информация об ошибках мышления представлена в главе 2.)

Задайте себе следующие вопросы, чтобы определить ошибки мышления.

- Выводы, которые я делаю, являются наихудшим возможным вариантом? (Гиперболизация)
- Мыслю ли я крайними (все или ничего) категориями? (Черно-белое мышление)
- Использую ли я такие слова, как "всегда" и "никогда", чтобы сделать обобщенные выводы из определенного события? (Чрезмерное обобщение)
- Пытаюсь ли я предсказывать будущее, вместо того чтобы подождать и посмотреть, что будет? (Предсказания)
- Делаю ли я поспешные выводы о том, что другие люди думают обо мне? (Чтение мыслей)
- Фокусируюсь ли я на негативном и игнорирую положительное? (Мысленный фильтр)
- Ставлю ли я на себе крест как на полном неудачнике и бесполезном человеке? (Навешивание ярлыков)
- Опираюсь ли я слишком сильно на свое негативное предчувствие вместо объективных фактов? (Эмоциональные умозаключения)
- Принимаю ли я какое-то событие или чье-либо поведение на свой счет или обвиняю себя и игнорирую другие факторы? (Индивидуализация)
- Использую ли я такие слова, как "следует", "обязан", "должен", чтобы выдвинуть жесткие требования к себе и другим? (Предъявление требований)
- Говорю ли я себе, что нечто слишком сложно или "невыносимо", если на самом деле пусть и трудно, но все же это можно вынести, и конечный результат того стоит? (Низкая стрессоустойчивость)

Дата _____

Активирующее событие
3. Запишите, что спровоцировало ваши чувства



Взгляды и убеждения	Ошибка мышления
4. Запишите мысли и убеждения, которые возникли у вас в голове	5. Определите ошибку для каждой мысли



Следствия
1. Запишите свои эмоции
2. Запишите свои действия

Рис. 3.1. Форма ABC-1

Создаем конструктивные альтернативы: заполняем форму ABC-2

Когда вы научитесь определять свои А, В, С и ошибки мышления, можете переходить к форме ABC-2. Эта форма поможет вам оспаривать свои вредные мысли, уменьшая их интенсивность, генерировать и оценивать эффективность альтернативных мыслей, постепенно меняя свою манеру поведения.

Первые пять этапов заполнения формы ABC-2 такие же, как и у формы ABC-1. После этого вам нужно будет пройти еще пять этапов. Вы можете найти пустой бланк формы ABC-2 в приложении. В форме ABC-2 в колонку А заносится активирующее событие, в колонку В — взгляды и убеждения, в С — следствия, D — диспут и в Е — эффект.

1. Изучите свои негативные мысли более тщательно.

Чтобы научиться контролировать вредные мысли, задайте себе следующие вопросы.

- Могу ли я доказать, что моя мысль на 100 % верна?
- Какой эффект имеет подобное мышление?
- Моя мысль абсолютно логична и разумна?
- Люди, к чьему мнению я прислушиваюсь, согласны с этой мыслью?
- Какие есть доказательства, опровергающие эту мысль?
- Моя мысль сбалансированная или критичная?
- Моя мысль окончательная и неизменная или гибкая?
- Думаю ли я объективно и реалистично, или мои мысли зависят от того, что я чувствую?



СОВЕТ

Скрупулезно изучите свои негативные и вредные мысли в разрезе выше-приведенных вопросов. Короткие ответы "да" и "нет" не засчитываются. Вместо этого тщательно все продумайте и, возможно, запишите моменты, которые вам следует изменить в своих вредных мыслях, в колонку D. Внизу формы ABC-2 приведен список вопросов и подсказок, которые вам помогут в работе над заполнением формы.

2. Найдите альтернативы для каждой из ваших вредных мыслей, взглядов и убеждений.

Это решающий этап, ведь именно альтернативные мысли помогут вам чувствовать себя лучше! В колонке D запишите гибкую, не экстремальную, реалистичную и полезную альтернативу для каждой мысли, взгляда или убеждения, которые вы записали в колонке В. Следующие вопросы помогут вам найти некоторые альтернативы.

- Есть ли более полезный способ взглянуть на ситуацию?
- Могу ли я побуждать друзей думать таким образом?

- Когда я хорошо себя чувствую, думаю ли я иначе?
- На основе своего прошлого опыта могу ли я сделать вывод, что существует другой возможный вариант?
- Какой способ мышления более гибкий и менее категоричный?
- Какой более реалистичный или сбалансированный подход к мышлению учитывает доказательства, которые *не* поддерживают мою мысль?
- Какими должны быть мои мысли, чтобы я чувствовал и действовал иначе?

Некоторые мысли более навязчивые, чем другие, и вы не сможете их полностью изменить за один раз. Совершенно типично и даже нормально то, что вам некоторое время придется побороться со своими негативными автоматическими мыслями, прежде чем они ослабнут и поддадутся переменам. Считайте, что вы тренируете свой разум, чтобы научиться мыслить более гибко и конструктивно с течением времени.



ВНИМАНИЕ!

Некоторые навязчивые мысли, образы и сомнения могут ухудшиться, если вы начнете в них копаться. Если вы страдаете от обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), тревожности, дисморфофобии, постоянного беспокойства или ревности, вам нужно научиться жить с сомнениями и позволять гиперболизированным мыслям течь сквозь ваш разум, а не пытаться их побороть. Более подробно мы объясняем это в главах 5, 9 и 13. Поэтому, если вы считаете, что вам нужно научиться жить с сомнениями или терпеть огорчения, навязчивые мысли в целом, то мы предлагаем вам отказаться от использования форм ABC в пользу более подробного изучения этих проблем.

3. В колонке Е оцените влияние альтернатив на ваши чувства.

Оцените ваши изначальные чувства по шкале от 0 до 100 %. Также отметьте, испытывали ли вы такие альтернативные более здоровые эмоции, как:

- беспокойность;
- досада;
- грусть;
- раскаяние;
- разочарование;
- сожаление.



ЗАПОМНИ!

Часто бывает, что поначалу вы не заметите особых перемен в своих чувствах, но не опускайте руки! Сначала меняется ваше поведение и мысли, а уже потом эмоциональные реакции. Продолжайте синхронизировать ваши действия и мысли с чувствами, с тем, что вы хотите в итоге чувствовать.

4. Разработайте план развития.

Последний этап в заполнении формы ABC-2 — это разработка плана развития. Вы можете провести поведенческий эксперимент и собрать больше информации о том, являются ли ваши мысли истинными или

реалистичными, чтобы скорректировать свое поведение в определенных ситуациях. Больше идей вы найдете в главах 4 и 5.

5. Задайте себе домашнее задание.

После того как вы заполните несколько форм ABC, вы можете начать замечать повторяющиеся темы, мысли, взгляды или убеждения. Такие повторения могут означать, что вам необходимо подключить некоторые другие методы КПТ для изменения определенных эмоций или поведения, например попробовать:

- посмотреть страху в глаза (глава 9);
- провести поведенческий эксперимент, чтобы проверить мысль (глава 4);
- “действовать, как будто бы” вы верите в альтернативную мысль, убеждение или взгляд (глава 17);
- заполнить зигзагообразную форму для укрепления альтернативной мысли, убеждения или взгляда (глава 17).

По мере прочтения книги давайте себе задания, используя описанные ниже принципы КПТ.



СОВЕТ

Не выбрасывайте свои старые заполненные формы ABC, они будут служить наглядным свидетельством вашего прогресса. Кроме того, если в будущем вам опять понадобится заполнить форму ABC, они напомнят вам, как это делается. Многие наши клиенты, избавившись от проблем, просматривают свои старые формы ABC и не верят, что они могли думать и действовать подобным образом.

РЕГУЛЯРНАЯ РАБОТА С ФОРМОЙ ABC — КЛЮЧ К ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ

Если вы хотите развить в себе какой-то навык, запомните три слова: *практика, практика* и еще раз *практика*! В одни дни вам вообще не нужно будет заполнять форму ABC, в другие же вам потребуются заполнить сразу несколько форм. Практиковаться в заполнении форм необходимо по следующим причинам.

- Практика помогает изменить тревожные чувства и мысли, которые их вызывают.
- Для того чтобы новая мысль прижилась в вашей голове и сердце, требуется неоднократное повторение.
- Заполняя формы на бумаге, вы со временем научитесь бороться с вредными мыслями сразу у себя в голове. Хотя вам может потребоваться периодически снова делать это на бумаге.

По мере преодоления трудностей и приобретения навыков самопомощи в разрезе КПТ, все равно используйте форму ABC, столкнувшись с новыми трудностями.

Форма ABC-2

Дата: 18 марта

A	B	C	D	E
Активирующее событие (триггер) 2. Кратко запишите, что спровоцировало ваши эмоции (например, событие, ситуация, воспоминание, образ)	Взгляды, мысли и убеждения относительно А 3. Напишите, какие мысли вызвало у вас активирующее событие или что оно значило для вас. Здесь вы можете писать о себе, других, мире, прошлом или будущем	Следствие, которое А+В произвели на ваши эмоции и поведение. 1. Напишите, что вы чувствовали и как себя вели, когда испытывали эту эмоцию	Диспут (проверьте и поставьте под сомнение В и найдите альтернативы). Вопросы, приведенные внизу формы, помогут вам в этом. 4. Напишите альтернативу для каждого В, используя подтверждающие аргументы и доказательства	Эффект от альтернативных мыслей и взглядов (D). 5. Напишите, что вы чувствуете и как бы хотели себя вести в соответствии с альтернативами из D
Первый выход на работу после болезни	Все изменится, и я не буду знать, что делать (предсказание). Люди будут спрашивать, почему меня не было, а я не буду знать, что им отвечать (гиперболизация). Они решат, что я сумасшедший, если узнают, что у меня была депрессия (гиперболизация, предсказание)	Эмоции, такие как депрессия, чувство вины, боль, злость, стыд, ревность, зависть, тревога. Оцените интенсивность по шкале от 0 до 100 % Тревога 70 % Введение, например, попытка избежать чего-то, изолировать себя, употребление алкоголя или наркотиков, поиск ободрения, прокрастинация. Мысли о том, что я буду говорить людям на работе	На самом деле я не знаю, изменится ли ситуация. Даже если так, то я уже много раз справлялся с переменами. Я уверен, что коллеги помогут мне. Возможно, пара человек и спросит, но я могу ответить максимально кратко. Большинство коллег будут рады снова меня видеть на рабочем месте. У меня нет причин полагать, что они будут считать меня сумасшедшим. Когда Питер отсутствовал из-за сильного стресса, многие подерживали его и относились с пониманием. Когда Хелен звонила мне на прошлой неделе, то не похоже было, чтобы ее отношение ко мне изменилось	Эмоции Оцените заново от 0 до 100 % Перечислите любые здоровые эмоции, например: грусть, сожаление, обеспокоенность. Тревога 40 % Альтернативное поведение или эксперимент, например: перестать убегать от ситуаций, столкнуться с ней лицом к лицу, повысить активность, уверенность в себе. Подожждать выхода на работу и разбираться с проблемами по мере их возникновения, а не пытаться сделать это заранее

Оскорьте (приведя опроверги и исследования) свои мысли, оспаривая и убеждая в ошибочности альтернативных.

1. Определите свои ошибки мышления в колонке В (например, чтение мыслей, навешивание ярлыков, предвзятое требование и т.д.). Выпишите их по пунктам. 2. Проверьте, подтверждают ли факты, что ваши мысли в колонке В на 100 % истинны. Подумайте, согласны ли с вашими мнениями те, к кому вы прислушиваетесь. 3. Оцените полезность каждого пункта в колонке В. Напишите, какой способ, по вашему мнению, был бы наиболее полезным, сбалансированным и гибким для рассмотрения А. Подумайте, какую модель для подражания вы бы посоветовали своему другу, или как бы вы оценили А, если бы чувствовали себя хорошо. 4. Добавьте доказательства и аргументы, которые поддерживают ваши альтернативные мысли, отношения и убеждения. Пишите, как если бы вы пытались убедить кого-то, о ком заботитесь.

Рис. 3.2. Пример заполненной формы ABC-2



Глава 4

Станьте исследователем: разработка и проведение поведенческих экспериментов

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Проверка своих мыслей и предположений как прогнозов
- » Проверка теорий и сбор информации
- » Разработка и регистрация собственных экспериментов

Часто КПТ может показаться набором прописных истин. *Поведенческие эксперименты* являются особенно хорошими примерами той стороны КПТ, которая представляется набором прописных истин. Если вы хотите знать, точна ли ваша догадка о реальности, полезен ли ваш взгляд на вещи, подвергните их проверке на реальность.

Эта глава представляет собой введение к поведенческим экспериментам — базовой стратегии КПТ. В эту главу мы включили обзор нескольких поведенческих экспериментов, которые вы можете провести на себе. Мы также показываем примеры этих экспериментов. Как и в случае с другими примерами, которые мы используем в этой книге, попробуйте извлечь из них *что-нибудь* полезное. Старайтесь не обращать слишком большое внимание на то, насколько эти примеры отличаются от вашей конкретной проблемы. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что у вас общего с примерами, и взятые оттуда методы применяйте к своим собственным проблемам.



ЗАПОМНИ

Даже в “лечении разговором”, каковым является КПТ, действия красноречивее слов. Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, следует терапевтическому подходу, в котором пациент и терапевт работают над тем, чтобы “быть вместе исследователями”. Бек подчеркивает, что проверка ваших мыслей реальностью лучше, чем просто разговор о них, подкрепляет эффективную терапию.

Убедиться самому: причины для проведения поведенческих экспериментов

Качество пудинга проверяется во время еды. То же самое можно сказать о ваших предположениях, поведении, убеждениях и прогнозах о себе и мире вокруг. Используйте эксперименты, чтобы проверить *истинность* своих убеждений и оценить *полезность* своего поведения.

Вы можете использовать поведенческие эксперименты для:

- » проверки жизнеспособности мысли или убеждения, которого вы придерживаетесь о себе, других людях или мире;
- » проверки жизнеспособности альтернативной мысли или убеждения;
- » обнаружения влияния, которое психическая или поведенческая активность оказывает на ваши проблемы;
- » сбора доказательств, которые помогут прояснить характер вашей проблемы.

Жить в соответствии с набором убеждений только потому, что вы думаете, что они истинны и полезны, просто и привычно. Вы также можете легко придерживаться привычных способов поведения, *думая*, что они защищают вас от

пугающих событий или помогают вам достичь определенных целей. Примером этого может быть вера в то, что другие люди должны пойти вам навстречу — с помощью такого образа мыслей вы упорно работаете над тем, чтобы скрыть свои ошибки и недостатки.

Красота поведенческого эксперимента заключается в том, чтобы продемонстрировать, что самые худшие из воображаемых вами сценариев не сбываются, или что вы можете эффективно справиться с такими ситуациями, даже когда (или если) они действительно произойдут.



СОВЕТ

Возможно, мы утверждаем очевидное, но измениться будет не так сложно, пока мы осознаём, что всегда сможем вернуться к своему старому способу мышления, если новый не окажется лучше. Хитрость заключается в том, чтобы подготовить себя попробовать новые стратегии и дать им шанс до того, как вы вернетесь к своим прежним убеждениям. Узнайте, что лучше всего подойдет для вас и конкретной ситуации.

Проверяем наши прогнозы



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

При проверке собственных прогнозов всегда старайтесь получить по возможности *однозначное опровержение*. Однозначное опровержение означает *окончательное* убеждение в том, что ваши страхи *действительно* не сбываются, независимо от того, делаете ли вы на самом деле что-то или нет для их предотвращения. Например, можно однозначно определить, что ваше головокружение вызвано беспокойством, и что вы не упадете, даже если не присядете или не будете держаться за что-то.

Пройдите следующие четыре этапа, чтобы спланировать поведенческий эксперимент.

1. Опишите вашу проблему.

Опишите характер своей проблемы и включите свое *защитное поведение* (поступки, которые вы совершаете, чтобы предотвратить предполагаемую катастрофу, — в главе 7 мы расскажем об этом более подробно). Сформулируйте проблему своими словами и отметьте, как она отрицательно влияет на вашу жизнь.

2. Сформулируйте свой прогноз.

Решите, что, по вашему мнению, случится, если вы попробуете новый способ мышления или поведения в реальной жизни.

3. Проведите эксперимент.

Подумайте о том, как испытать новое убеждение или поведение в реальных жизненных ситуациях. Попытайтесь разработать более одного способа проверить свой прогноз.

4. Проанализируйте результаты.

Посмотрите, сбылось ли ваше предсказание. Если это не так, проверьте, что вы узнали из результатов эксперимента.

В начале вашего эксперимента вы можете оценить степень (от 0 до 100 %), до которой, по вашему мнению, прогноз исполнится. После того как вы проведете эксперимент и обработаете свои результаты, переоцените свою убежденность в первоначальном прогнозе.



СОВЕТ

Позаботьтесь о том, чтобы не использовать скрытые способы удерживать на расстоянии катастрофу, которой вы опасаетесь, например проводить эксперименты только тогда, когда вы чувствуете себя “хорошо”, с “надежными” людьми, имея под рукой *кнопку безопасности* (например, мобильный телефон или бутылку воды) или применяя защитное поведение (например, пытаясь контролировать свое беспокойство с помощью отвлечения или крепко прижавшись к рулевому колесу). Использование таких хитрых мер предосторожности во время экспозиции¹ страхов может оставить у вас впечатление того, что вы их слегка избежали, вместо того, чтобы выявить, что предсказываемые вами страхи не сбылись.

Например, рассмотрим следующий эксперимент, который спланировала Надин, чтобы проверить страх быть отвергнутой и социальную тревожность.

- » **Опишите проблему.** Надин боится людей, которые плохо думают о ней, и боится отвержения со стороны своих друзей. В ситуациях общения Надин следит за языком своего тела и подвергает цензуре все, что говорит, заботясь о том, чтобы никого не оскорбить. Она часто планирует заранее, что будет говорить.
- » **Сформулируйте прогноз.** Надин предполагает: “Если я выскажу свое мнение или не соглашусь с друзьями, я буду им меньше нравиться”. Она оценивает свою убежденность в отношении этой идеи на 90 %.
- » **Проведите эксперимент.** Надин решает, что при следующих шести встречах с друзьями она будет высказываться и попытается отстаивать свое мнение. Если это будет возможно, она найдет пункт, в котором будет не соглашаться с кем-то.

¹ Экспозиция (в психотерапии) — намеренное предъявление клиенту угрожающего стимула с целью снижения интенсивности реакции на него. — *Примеч. ред.*

- » **Проанализируйте результаты.** Надин обнаруживает, что никто не возражал, чтобы она говорила больше. Фактически двое друзей сказали, что им было приятно услышать ее мнение. Надин переоценивает степень своей убежденности в первоначальном прогнозе и снижает ее до 40 %.

Проводя поведенческий эксперимент, Надин заметила, что прогноз, которого она опасалась, — “Я буду меньше нравиться другим, если выскажу свое мнение” — не сбился. Этот результат дает Надин возможность изменить свое поведение в соответствии с результатами ее эксперимента — чаще высказывать свое мнение. Это также помогает уменьшить ее убежденность в первоначальном прогнозе. Надин теперь может скорректировать свое мышление, основанное на доказательствах, собранных в ходе эксперимента.

Найджел использовал поведенческий эксперимент, чтобы проверить свой прогноз, что он не будет получать удовольствие от социальной активности. Поскольку самоизоляция и неучастие в ранее любимых видах деятельности способствует депрессии, Найджелу действительно необходимо понять преимущества повышения активности. Найджел работал над следующим экспериментом.

- » **Опишите проблему.** Депрессия Найджела обычно приводит его к мрачным и пессимистическим мыслям. Как правило, он избегает выхода из дома с друзьями или занятий любым из своих постоянных увлечений, потому что чувствует себя не в настроении в такие дни. Он считает, что не будет получать от этого удовольствия, поэтому нет смысла пытаться выполнять какие-либо из этих действий (как мы отмечаем в главе 12, самоизоляция является одним из основных способов поддержания депрессии).
- » **Сформулируйте прогноз.** Найджел выбирает эксперимент с прогнозированием “Даже если я выйду из дома, я не получу удовольствия и, в конце концов, почувствую себя еще хуже, когда приду домой”. Он оценивает силу своей убежденности в этом на 80 %.
- » **Проведите эксперимент.** Найджел расписал свою неделю и запланировал две встречи с друзьями. Он также планирует провести две получасовые прогулки на велосипеде, которые он любил ранее. Он оценивает каждый день следующей недели с точки зрения своего настроения и того, насколько он наслаждается этой деятельностью.
- » **Проанализируйте результаты.** Найджел замечает, что он действительно получает некоторое удовольствие от встреч с друзьями, хотя и меньше, чем обычно. Несмотря на то что ему не особо понравилась езда на велосипеде, и он чувствует себя более уставшим,

чем обычно, он замечает, что, по крайней мере, рад, что смог что-то сделать. Он переоценивает свою убежденность в первоначальном прогнозе до 40 % и решает проводить дальнейшие эксперименты, чтобы увидеть, будут ли его настроение и уровень энергии подниматься в течение следующих двух недель, если он будет продолжать действовать более активно.

Этот эксперимент помог Найджелу понять, что ему стало лучше, потому что он сделал *что-то*, даже если не получал такого удовольствия от езды на велосипеде или общения, какое было раньше, когда у него не было депрессии. Запись этих результатов может помочь Найджелу придерживаться графика активности и в конечном итоге поможет ему преодолеть депрессию.

Определите, какая теория лучше соответствует фактам



Научный принцип, известный как *бритва Оккама*, гласит, что все факты учитываются, а самая простая теория, как правило, является самой лучшей. Ту теорию, которая объясняет факты самым простым образом, и принимает ученый. Когда вы хотите проверить теорию или идею, которой придерживаетесь о себе, других людях или мире, хорошей мыслью будет разработать *альтернативную теорию*. Это даст вам возможность опровергнуть вашу начальную теорию и одобрить более здоровую ее альтернативу.

Иногда эмоциональные проблемы мешают попыткам опровергнуть негативные прогнозы. В таких случаях было бы лучше разработать некоторые *конкурирующие теории* о том, в чем на самом деле заключается проблема. Затем вы можете разработать эксперименты, чтобы собрать больше доказательств и посмотреть, какая теория отражает реальность наиболее точно.

Например, представьте себе, что ваш босс никогда не говорит вам доброжелательно “Доброе утро”. Вы развиваете следующие две теории.

- » Теория А: “Мой босс совсем меня не любит”.
- » Теория Б: “Мой босс по утрам не очень дружелюбен и несколько груб, но он так ведет себя со многими сотрудниками, а не только со мной”.

Теперь вы можете собирать доказательства того, какая из этих теорий — А или Б, лучше объясняет поведение вашего босса, который не любезен с вами по утрам.



СЕМЬ ЛЕТНЯЯ
ТЕХНИКА

Теория — это научное название простого термина, обозначающего идею или предположение, которых вы придерживаетесь, и которые, на ваш взгляд, объясняют, почему что-то происходит.

Часто бывает достаточно просто развить одну дополнительную теорию, которая конкурировала бы с вашей первоначальной теорией. Однако вы можете развивать и больше альтернативных теорий, если считаете, что они могут помочь вам разобраться в том, что вы переживаете. Возвращаясь к вышеприведенному примеру, у вас может быть третья теория — например, “мой босс доброжелателен только с теми сотрудниками, которых он очень хорошо знает”, или даже четвертая — “мой босс доброжелателен только с сотрудниками одного с ним ранга и выше”.

Развитие конкурирующих теорий может быть особо полезно в следующих ситуациях.

- » **Работа с прогнозами, которым могут потребоваться месяцы или годы, чтобы сбыться.** Если вы боитесь, что отправитесь в ад за желание причинить кому-то вред, то случится это, вероятней всего, еще не скоро. Точно так же, если вы испытываете *беспокойство о здоровье* и проводите много часов каждый день, переживая о том, что физические ощущения в вашем теле могут быть признаками того, что вы заболите и умрете, вряд ли вы узнаете сразу же, произойдет ли это на самом деле. Для борьбы с такими гиперболизированными мыслями вам нужно разработать эксперименты, которые помогут вам собрать доказательства, поддерживающие теорию о том, что у вас просто беспокойство или проблема тревожности, а не проклятие или неизлечимая болезнь.
- » **Работа с убеждениями, которые невозможно доказать или опровергнуть окончательно.** Возможно, вы беспокоитесь о том, что другие негативно думают о вас. Вы не можете точно знать, что думают другие люди, но даже если кто-то говорит вам, что ваши опасения необоснованны, вы никогда не будете абсолютно уверены в том, что он думает. Точно так же, если вы ревнуете и думаете, что ваш партнер с кем-то вам изменяет, а он уверяет вас в обратном, вы будете оставаться неуверенными в его истинных чувствах.

Для обеих этих ситуаций вы можете использовать стратегию теорий А или Б.

- » Разработайте эксперимент для сбора доказательств, подтверждающих то, что ваши чувства ревности основаны больше на ваших *мыслях* (теория Б), чем на реальности (теория А).

- » Аналогичным образом разработайте эксперимент, чтобы проверить, какая из теорий — изначальная теория А: “Люди меня не любят” или альтернативная теория Б: “Я часто думаю, что люди меня не любят, потому что меня так беспокоит мнение других людей, что в конечном итоге я интерпретирую многие их поступки как свидетельство неприязни”, — является лучшим объяснением ваших переживаний в социальных ситуациях.

Вот пример того, как Алекс использовал метод конкурирующих теорий для лучшего понимания своих физических ощущений. Первоначально Алекс считал свою теорию о том, что его неприятные телесные ощущения сигнализируют о начале сердечных приступов, правильной. Испытав это на практике, Алекс смог признать, что альтернативная теория (неприятные телесные ощущения являются побочным продуктом беспокойства) может быть более точной.

- » **Опишите проблему.** Алекс страдает от панических атак. Иногда он совершенно неожиданно чувствует жар и учащенное сердцебиение. Когда он испытывает эти ощущения, он боится, что у него начнется сердечный приступ. Алекс садится, пытаясь уменьшить нагрузку на сердце (пример защитного поведения). Он использует свои способы избежать ситуаций, в которых он испытывает эти симптомы.
- » **Разработайте конкурирующие теории.** Алекс разрабатывает две теории об учащении своего сердцебиения.
 - Теория А: “У меня учащенное сердцебиение, потому что я подвержен сердечным приступам”.
 - Теория Б: “Мое учащенное сердцебиение является следствием моего беспокойства”.
- » **Выполните эксперимент.** Алекс решает сознательно противостоять ситуациям, которые, как правило, учащают его сердечный ритм, и оставаться в них, *не присаживаясь*, пока его беспокойство не уменьшится. Он делает прогноз, что, если теория Б верна, частота его сердцебиений снизится вслед за его беспокойством, и он сможет выйти из ситуации без какого-то ущерба для себя.
- » **Проанализируйте результаты.** Алекс подтвердил, что частота его сердцебиений действительно снижается по мере уменьшения беспокойства. Его поразила та разница в уверенности, которую принесло это знание, и то, что он не причиняет вреда своему сердечному ритму, когда сопротивляется желанию присесть. Он приходит к выводу, что на 70 % уверен в новой теории о том, что учащенное сердцебиение не является опасным следствием его беспокойства.



ДУМАЮ

Вы не всегда можете доказать, что что-то не так. Однако вы можете провести эксперимент, чтобы определить, не оказывают ли определенные эмоциональные состояния, а также умственная или поведенческая активность положительное или отрицательное воздействие на ваши мысли.

Проведение опросов

Вы можете использовать блокнот и ручку интервьюера, пытаясь решать свои проблемы, разрабатывая и проводя собственное анкетирование. Опросы могут быть особенно полезны с точки зрения получения дополнительной информации о том, что средний человек думает, чувствует или делает.

Мы предлагаем вам провести несколько поведенческих экспериментов в собственном исполнении. Опросы чрезвычайно полезны, если вы считаете, что ваши мысли, физические ощущения или поведение выходят за рамки обычно-го. Если у вас печальные навязчивые мысли и образы, или переживания побуждают говорить социально неприемлемые вещи (симптомы, типичные для обсессивно-компульсивного расстройства — ОКР), если вы чувствуете, что вас тянет к краю высоких мест (как при головокружении), или у вас ощущение надвигающейся катастрофы, когда вы находитесь в незнакомом месте (симптомы, связанные с агорафобией), вы можете полагать, что вы единственный человек, который так себя чувствует. Используйте опросы, чтобы увидеть, есть ли у других людей подобные мысли и побуждения. Возможно, вы обнаружите, что другие люди испытывают то же, что и вы. Вы также можете обнаружить, что симптомы, которые вы испытываете, на самом деле являются меньшей проблемой, чем то, как вы в настоящее время справляетесь с ними.

Например, Генри страдает от ОКР. Его навязчивая проблема связана с частыми повторяющимися образами несчастий, происходящих с его семьей. Генри убежден, что он единственный в мире человек, которому в голову приходят такие досаждающие устрашающие образы. Генри приходит к выводу, что с ним происходит что-то ненормальное и неправильное, раз у него возникают такие образы. Он проверяет свою теорию о ненормальности, проводя следующее исследование.

- » **Опишите проблему.** Генри убежден, что навязчивые мысли о его семье, пострадавшей в результате автокатастрофы, необычны и означают, что он должен защитить свою семью, поменяв ее образ в своем уме на тот, в котором она счастлива на вечеринке.
- » **Сформулируйте прогноз.** Генри делает прогноз: «Никто не признается, что у него такие же мысли, как и у меня». Он оценивает силу своего убеждения в 70 %.

- » **Проведите эксперимент.** Генри проверяет свое восприятие того, что его образы ненормальны, разработав контрольный список интрузивных² мыслей и попросив своих друзей и членов семьи отметить в нем то, что им самим доводилось переживать.
- » **Проанализируйте результаты.** Генри удивился разнообразию мыслей людей, которые, по их сообщению, приходят им на ум. Генри делает вывод, что, возможно, его образы не так уж и ненормальны. Он переоценивает убежденность в своем первоначальном прогнозе, снижая ее до 15 %. Генри также узнает, что другие люди просто не придают значения неприятным образам и не беспокоятся, что они означают что-то зловещее.

Шарлотта сильно беспокоится о своем здоровье и вероятности возникновения угрожающих жизни заболеваний. Иногда Шарлотта отмечает незначительные ощущения в своем организме и мгновенно интерпретирует их как признаки скрытых болезней. Шарлотта полагает, что ни у кого другого время от времени не возникают необычные физические ощущения.

- » **Опишите проблему.** Шарлотта беспокоится, что переживаемые ею ощущения являются признаком болезни. Она не удовлетворена частым разуверением ее семейного врача и мужа. Проблемы Шарлотты частично основаны на двух идеях:
 - физические ощущения должны иметь однозначную медицинскую подоплеку;
 - любой разумный человек будет искать немедленное объяснение физическим ощущениям, которые он испытывает в данный момент.
- » **Сформулируйте прогноз.** Шарлотта делает следующий прогноз: “У большинства людей не бывает многочисленных физических ощущений, и, если бы это было так, они немедленно посетили бы своего врача”. Она оценивает силу своего убеждения в этой идее в 80 %.
- » **Проведите эксперимент.** Шарлотта составляет список физических ощущений, включая в него многие из тех, которые ее беспокоят. Она просит людей заполнить контрольный список и отметить, испытывали ли они когда-либо такие ощущения, и указать, как долго они могут не замечать их, прежде чем проконсультироваться с врачом. Она просит десять человек заполнить ее анкету.
- » **Проанализируйте результаты.** Шарлотта потрясена: многие люди сообщили, что испытывают некоторые из ощущений, которые она

² Интрузивные мысли (от лат. *intrusus* — втолкнутый) — нежелательные или неуместные мысли, которые могут появиться в любой ситуации. — *Примеч. ред.*

описала, и заявили, что откладывают поход к врачу в течение нескольких дней или даже недель. Некоторые люди сообщили, что они, вероятно, не стали бы вообще беспокоить врача из-за каких-то ощущений. Шарлотта делает вывод, что, возможно, она слишком беспокоится о своем здоровье, и планирует отложить консультацию со своим врачом, когда в следующий раз у нее появятся необъяснимые физические ощущения. Сила убеждения в ее первоначальном прогнозе понизилась до 30 %.

Наблюдения

Наблюдения могут быть более легким способом начать работу по проведению экспериментов, чтобы проверить правильность своих мыслей. Наблюдения обычно включают сбор доказательств, связанных с конкретной мыслью, путем рассматривания действий других людей.

Например, вы можете предположить, что никто в здравом уме не признается в том, что не понимает тех или иных важных процедурных моментов в своей работе. Если бы человек это сделал, то, несомненно, был бы высмеян и незамедлительно уволен на основании обнаружения своей полной некомпетентности.

Проверьте это предположение, наблюдая за тем, что на самом деле *делают* другие люди. Ведите себя как ученый и собирайте доказательства того, что другие признаются в непонимании, требуя разъяснений, или признают свои ошибки. Наблюдайте, были ли точны ваши прогнозы о том, что они будут высмеяны или уволены. Делать наблюдения, чтобы собрать доказательства, как “за”, так и “против” ваших предположений, — еще один способ поведения исследователя.

Успешность поведенческих экспериментов

Чтобы получить максимальную пользу от разработки и проведения поведенческих экспериментов, помните следующее.

- » Убедитесь, что выбранный вами тип эксперимента является подходящим. Сделайте эксперименты достаточно сложными для себя, чтобы вы могли получить чувство удовлетворения от их проведения. В равной степени позаботьтесь о том, чтобы разработанные вами эксперименты не были излишне сложными.

- » **Имейте четкий план о том, как, когда и где (и с кем, если это уместно) вы планируете провести свой эксперимент.**
- » **Четко и конкретно представьте себе то, что хотите выяснить своим экспериментом, поскольку "посмотреть, что произойдет" — слишком расплывчатая формулировка.**
- » **Решите заранее, как вы узнаете, оправдывается ли ваш прогноз. Например, что указывает на то, что кто-то критически думает о вас?**
- » **Спланируйте, что вы будете делать, если ваш прогноз окажется правдой. Например, как вы решительно отреагируете на то, что кто-то на самом деле вас критикует?**
- » **Используйте таблицу записей поведенческих экспериментов в этой главе для планирования и записи своего эксперимента.**
- » **Подумайте, какие препятствия могут прервать ваш эксперимент и как вы можете их преодолеть.**
- » **При оценке результатов вашего эксперимента убедитесь, что вы не пристрастны (например, делайте скидку на ошибку чтения мыслей, которую мы описали в главе 2) при обработке результатов.**
- » **Отдавайте себе отчет в том, что не полагаетесь на любое (в том числе и скрытое) защитное поведение. Защитное поведение может повлиять на результаты вашего эксперимента или определить, насколько вы уверенно себя чувствуете в итоге — например, если вы полагаете, что избежали падения благодаря сильной концентрации, а не окончательному осознанию того, что ваше чувство головокружения является результатом не неотвратимого обморочного состояния, а беспокойства.**
- » **Планируйте способы укрепить то, что выявится в результате вашего эксперимента. Например, будете ли вы повторять эксперимент, разрабатывать новый эксперимент, изменять свою повседневную деятельность или какую-то другую активность?**

Лечение ваших негативных и бесполезных мыслей скептицизмом является ключом к снижению их эмоционального воздействия. Эксперименты позволят понять, что многие из ваших негативных мыслей и прогнозов в действительности не точны. Поэтому мы предлагаем вам воспринимать многие из своих негативных мыслей с долей сомнения.



СОВЕТ

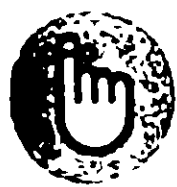
Рассматривайте психотерапию как эксперимент, а не как пожизненную обязанность, особенно на первых порах. При таком подходе вы будете испытывать меньше давления и сможете относиться к психотерапии непредвзято.

Ведение записей об экспериментах

Все хорошие исследователи ведут учет своих экспериментов. Если вы сделаете то же самое, то сможете пересмотреть свои результаты, чтобы:

- » сделать выводы;
- » решить, какой вид эксперимента можно провести в следующий раз, чтобы собрать больше информации;
- » напомнить себе, что многие из негативных прогнозов не сбываются.

Чтобы помочь вести учет ваших экспериментов, мы предлагаем вам скопировать рис. 4.1 и использовать его, следуя указанным инструкциям.



запомни!

Попытайтесь не терять перспективу в своих экспериментах. Если вы проводите один эксперимент, и он идет хорошо, — отлично! А если вы запланировали эксперимент, а потом уклонились от его проведения, то хотя бы идентифицируйте мысли, которые вас блокировали. Даже если ваши отрицательные прогнозы окажутся точными, у вас есть возможность увидеть, насколько хорошо вы справились, а затем — это же еще не конец света — решить, нужно ли предпринимать дальнейшие действия. Ведь вы всегда можете собирать информацию и проводить на ее основе полезный эксперимент.

НЕ ВЕРЬТЕ НАМ НА СЛОВО...

В этой книге содержится много советов по решению эмоциональных проблем. Если вы сомневаетесь в том, что КПТ может помочь вам, то знайте: вы не одиноки. И все же множество научных данных говорят о том, что КПТ более эффективна, чем все другие методы психотерапии.

Допустим, КПТ способна вам помочь, но как вам в этом убедиться? Ответ таков: протестируйте на себе конкретный инструмент или метод в течение определенного времени. В зависимости от результата, вы можете продолжать использовать эту методику, изменить свой подход или попробовать что-то другое.

Лист записи поведенческого эксперимента

Дата: _____

Предсказание или теория Опишите мысль, убеждение или теорию, которую хотите испытать. Оцените силу своего убеждения от 1 до 100 %	Эксперимент Максимально конкретно распланируйте, что вы будете делать (где, когда, как, с кем)	Результаты Запишите, что на самом деле произошло, включая соответствующие мысли, эмоции, физиологические реакции и поведение других людей	Выводы/комментарии Запишите, что вы узнали о своем предсказании или теории в свете результатов. Повторно оцените силу своего убеждения от 0 до 100 %

Руководство по проведению поведенческого эксперимента.

1. Будьте ясны и конкретны в отношении негативных и альтернативных прогнозов, которые вы проверяете. Оцените силу своей убежденности в предсказании или теории, которую вы проверяете или оцениваете. 2. Решитесь на проведение своего эксперимента и будьте предельно конкретным, определяя, как будете оценивать полученные результаты. 3. Запишите результаты вашего эксперимента, подчеркивая четкие, очевидные данные. 4. Оцените результаты вашего эксперимента. Запишите, что означают эти результаты с точки зрения точности ваших прогнозов или доказательств, подтверждающих вашу теорию. 5. Подумайте, может ли быть полезен дополнительный поведенческий эксперимент.

Рис. 4.1. Скопируйте и заполните регистрационный лист своего поведенческого эксперимента



Глава 5

Перенаправление и переобучение вашего сознания

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Роль внимания в преодолении эмоциональных проблем
- » Сосредоточение на задачах
- » Направление и перенаправление вашего внимания
- » Позвольте неприятным мыслям и образам угаснуть самим
- » Практика осознанности

Традиционно КПТ помогала людям изменять *содержание* мышления — скажем, переходить от негативных мыслей к позитивным. Однако современная КПТ начала рассматривать другую область человеческой психологии — как мы *сосредоточиваем* внимание.

В этой главе обсуждается не то, *о чем* вы думаете, а то, *как* вы управляйте своими мыслями и вниманием. Мы познакомим вас с двумя методами, помогающими управлять проблемными мыслями и оказывать влияние на ваше внимание. Эти два метода — *сосредоточение на задаче* и *осознанность*. Эта глава содержит два основных тезиса.

- » По большей части ваши мысли, независимо от того, насколько они подавляющи и негативны, не являются реальной проблемой. Скорее, та важность или значение, которое вы им придаете, вызывает проблему. Рассматривая понятие "я безнадежен" как мысль, а не реальный факт, вы сможете значительно уменьшить ее влияние.
- » Когда у вас эмоциональная проблема, ваш разум склонен придавать бесполезные значения аспектам в вас самих, окружающем мире и других людях. Также, как правило, вы *слишком сосредотачиваетесь* на этих бесполезных значениях. К счастью, вы можете научиться направлять свое внимание на любые свои переживания или перенаправлять его на что-то другое, что позволит улучшить настроение и уменьшить беспокойство.

Обучение сосредоточению на задаче

Перенаправление внимания с себя на другие объекты (которые включают ваши физические ощущения, мысли и мысленные образы) в определенных ситуациях является сутью *сосредоточения на задаче*. Вместо того, чтобы думать о себе, вы сосредотачиваетесь на окружающей вас среде и том, что вы делаете.



ЗАПОМНИ!

Сосредоточение на задаче позволяет меньше обращать внимания на то, что происходит внутри вас, и больше на то, что происходит вне вас.

Сосредоточение на задаче особенно полезна в ситуациях, которые вызывают у вас тревогу, она поможет вам меньше сосредотачиваться на опасностях и на себе, когда вы испытываете беспокойство.

Для того чтобы научиться сосредотачиваться на задаче, разделите процесс на две области отработки — как при обучении вождению, когда вы начинаете на спокойных дорогах, а затем переходите к более оживленным трассам.

- » **Безопасные ситуации.** Здесь, как правило, мало или вообще нет беспокойства. Например, если у вас есть социофобия, вы можете испытать лишь легкую тревогу в результате прогулки по парку, поездки в пустом метро или общения с членами семьи и близкими друзьями.
- » **Более сложные ситуации.** Здесь вы можете переживать тревогу от умеренной до выраженной. Более сложные ситуации могут включать в себя покупки в переполненном людьми супермаркете, поездку в метро в час пик или посещение вечеринки со многими гостями, которых вы, возможно, не знаете.

Как правило, вы постепенно переходите от безопасных ситуаций к более сложным по мере того, как обучаетесь и развиваете свое мастерство.



ЗАПОМНИ!

Попрактиковавшись перенаправлять свое внимание в ситуациях, которые вы считаете относительно неугрожающими, вы постепенно можете перейти к использованию метода в более сложных ситуациях.

Решили сосредоточиться?

Цель упражнений по сосредоточению на задаче заключается не в том, чтобы снизить вашу общую концентрацию, а в том, чтобы научиться замечать разные аспекты внешней среды. Некоторые задачи требуют, чтобы вы сосредоточили свое внимание на определенных видах поведения — например, слушать во время беседы то, что говорит другой человек, или пытаться удержать в равновесии поднос с напитками, проходя по переполненной комнате.

В других ситуациях вы можете испытывать беспокойство, но у вас нет конкретной задачи, которой бы вы уделяли внимание. Например, сидя в переполненном зале ожидания, вы можете направлять свое внимание на окружающих, замечая других людей, особенности комнаты, звуки и запахи.



ЗАПОМНИ!

Практикуясь, вы научитесь сосредотачиваться одновременно на задаче и на окружающей среде, а не на себе, даже в тех ситуациях, которые считаете крайне угрожающими.

Следующие упражнения помогут вам понять, как внимание к внутренним ощущениям и образам ограничивает вашу способность обрабатывать внешнюю информацию. Вы научитесь придерживаться поведения, направленного на реализацию внешних задач. Другими словами, вы сможете *выбирать*, на что обращать внимание в ситуациях, вызывающих тревогу.



ВНИМАНИЕ!

Сознательно направлять внимание не на себя, а вовне не означает отвлекаться от своих ощущений или подавлять свои мысли. Иногда люди пытаются использовать подавление мысли как средство облегчения от дискомфортных ощущений и тревоги. Однако подавление обычно помогает только ненадолго, если вообще помогает.

Упражнение на концентрацию внимания: слушание

Для выполнения этого упражнения сядьте спиной к спине с каким-либо человеком, возможно, вашим другом или психотерапевтом. Попросите его примерно в течение двух минут рассказывать вам историю. Сосредоточьтесь на ней. Затем подведите итог: определите, сколько времени вы направляли

внимание на задачу слушать другого человека, на себя и на окружающую вас среду — попробуйте использовать процентное соотношение. Ваш партнер может высказать свое мнение о результате.

Повторите это упражнение, но на этот раз сядьте лицом к лицу с рассказчиком и установите зрительный контакт. Попросите человека рассказать вам историю, но в этом случае сознательно отвлекайте себя, сосредоточиваясь на своих мыслях и ощущениях, а затем перенаправляйте внимание на рассказчика. Подведите итог истории и определите (снова с использованием процентов), как вы делили свое внимание между собой, прослушиванием другого человека и внешней средой.

Повторяйте данное упражнение, сидя с рассказчиком спиной к спине, а затем лицом к лицу, несколько раз, пока вы не сможете легко сосредотачиваться на задаче после намеренного отвлечения на самососредоточение. Это занятие поможет вам развить способность выбирать, на чем сосредоточивать свое внимание.

Упражнение на концентрацию внимания: разговор

Для этого упражнения аналогично описанному выше. Сидя спиной к спине другого человека, расскажите двухминутную историю, сосредоточив свое внимание на том, чтобы сделать ее понятной для слушателя.

Далее, расположитесь лицом к лицу со слушателем, поддерживая зрительный контакт с ним. Умышленно отвлекайте себя от задачи повествования, сосредоточиваясь на своих чувствах, ощущениях и мыслях. Затем перенаправьте свое внимание на то, что вы говорите, и на слушателя, осознавая его реакции и то, понимает ли он вас.

Опять же, с помощью процентов оцените, как вы распределяли внимание между собой, задачей и внешней средой.

Упражнение на концентрацию внимания: составление иерархических списков

Для этого упражнения подготовьте два перечня ситуаций. В первый список включите около пяти примеров ситуаций, которые вы считаете неугрожающими. Записывая ситуации, пробуйте отвлекать себя, сосредоточиваясь на своих внутренних ощущениях и мыслях. Теперь прочитайте список этих ситуаций, но на этот раз попробуйте перенаправить свое внимание вовне. Во второй список включите около десяти примеров ситуаций, которые вы находите для себя угрожающими. Расположите ситуации иерархично, начиная с тех, которые вызывают наименьшее беспокойство, и постепенно переходя к наиболее тревожным. Теперь вы можете поработать над своей иерархией, сознательно входя в эти ситуации во время сосредоточения на задаче, пока не достигнете конца списка. Это означает, что вы можете начать практиковать овладение своей тревожностью в реальных ситуациях.

Упражнение на концентрацию внимания: выйдите на прогулку

Для этого упражнения прогуляйтесь по парку, обращая внимание на то, что вы слышите, видите, чувствуете и обоняете. Сосредоточьтесь в течение нескольких минут на разных аспектах окружающего вас мира. Во-первых, сосредоточьтесь, главным образом, на том, что вы слышите. Затем переключите внимание, сосредоточившись на запахах, а потом на тактильных ощущениях в вашей ноге на земле и т.д. Вы можете переключаться на разные ощущения, что поможет вам настроить внимание на внешний мир. Переключение на каждое из пяти чувств также сможет помочь вам понять, что у вас есть возможность направлять внимание по своему усмотрению.

Попрактиковавшись направлять большую часть своего внимания на отдельные чувства, попытайтесь его интегрировать, чтобы включить все аспекты парка. Старайтесь делать это в течение не менее 20 минут. Позвольте себе погрузиться в детали вашего окружения. Определите, что привлекает ваше внимание. Вас можете притягивать к себе вода, вы можете проявлять живой интерес к птицам, растениям или даже к лесным запахам. Заметьте, насколько более расслабленным и менее самоосознающим вы себя чувствуете, когда учитесь направлять свое внимание на мир вокруг вас.

Настраиваясь на задачи и мир вокруг

Если вы страдаете от беспокойства, то, вероятно, сосредоточены на себе в социальных ситуациях и не замечаете окружающих. Помимо чувства излишнего дискомфорта, ваша сосредоточенность на себе означает, что вы, скорее всего, пропускаете много интересных вещей. К счастью, вы можете изменить направленность своего внимания и значительно снизить тревожность.



СОВЕТ

Вы также можете научиться направлять внимание на внешний мир, чтобы перестать погружаться в поток негативных мыслей, которые сопровождают депрессию, и тем самым поднять себе настроение.

Вот пример того, как вы можете использовать методы сосредоточения на задаче для преодоления общей или специфической тревожности, беспокойства и панических атак (в главе 9 содержится больше информации).

Гарольд особо беспокоился, что люди заметят, как он краснеет и потеет в социальных ситуациях. Он считал, что люди подумают, будто он странный или у него сдают нервы. Гарольд постоянно следил за своим покраснением и потовыделением и очень старался скрывать эти симптомы своего беспокойства.

Вот иерархический список ситуаций Гарольда, составленный по возрастанию сложности.

1. Ужинать с родителями и братом.
2. Общаться с тремя ближайшими друзьями в местном пабе.
3. Пользоваться общественным транспортом в спокойные часы.
4. Обедать с коллегами на работе.
5. Ходить в кино с другом.
6. Гулять одному по оживленной улице.
7. Общаться с незнакомцами на вечеринке.
8. Ходить одному в продуктовый магазин.
9. Ходить одному в тренажерный зал.
10. Начинать беседу с незнакомцами.
11. Пользоваться общественным транспортом в часы пик.
12. Ужинать одному в ресторане.
13. Ходить на собеседования.
14. Высказывать свое мнение на деловых встречах.
15. Проводить презентацию на работе.

Гарольд использовал принципы сосредоточения на задаче, чтобы повысить свою способность к сознательной концентрации внимания на определенные внешние объекты в неугрожающих ситуациях. Когда Гарольд был в пабе со своими друзьями, он сосредоточил свое внимание на том, что говорили его друзья, другие люди в пабе, на музыке и общем окружении. Гарольд также сознательно отвлекал себя от мыслей о том, покраснел ли он или вспотел, перенаправляя свое внимание.

Затем Гарольд использовал те же методы в более опасных ситуациях. В продуктовом магазине Гарольд обнаружил, что чем больше он сосредоточивается на своем покраснении и испарине, тем более тревожно себя чувствует, и тем менее способен собирать продукты в корзину. Когда Гарольд обратил внимание на задачу выбора продуктов, установил зрительный контакт с кассиром и даже немного поболтал с ним, его симптомы беспокойства снизились, и он стал лучше осознавать, что делает и что происходит вокруг.

Гарольд усердно работал над своей иерархией тревожащих ситуаций и теперь чувствует себя намного более уверенным и расслабленным в социальных ситуациях.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Представьте себе, что вы будете вызваны в полицию в качестве свидетеля. За несколько минут попытайтесь вобрать в себя как можно больше информации об окружающей ситуации и людях в ней. Обратите внимание, насколько больше деталей вы можете перечислить, сосредоточившись на внешнем мире, по сравнению с тем, когда вы концентрируетесь на своих мыслях и физиологических реакциях.

Заполнение регистрационной формы сосредоточения на задаче

Вы можете вести учет своего обучения сосредоточения на задаче и записывать результаты, используя регистрационную форму в табл. 5.1. В верхней части формы содержится краткая инструкция, напоминающая вам, как следует выполнять упражнения на концентрацию внимания. Вы можете найти чистый бланк этой формы в приложении.

Таблица 5.1. Регистрационный лист сосредоточения на задаче, заполненный Гарольдом

Ситуация	Внимание	Упражнение	Чувства	Результат
С кем вы были? Где вы были? Что вы делали?	Запишите, на что вы направляли свое внимание. Отметьте, на чем вы сосредоточились более всего. 1. На себе (%). 2. На задании (%). 3. На ситуации и других людях (%). (Всего: 100 %)	Сосредоточьтесь на задаче, чтобы направить ваше внимание вовне. Не забудьте направить свое внимание на задачу или окружение. Отметьте, что вы сделали	Запишите, как вы себя чувствовали	Запишите все, что вы узнали из упражнения. Обратите внимание на то, как изменились ситуация, уровень вашей тревожности и ваша способность решить задачу
Ел в одиночестве в ресторане. Обеденный перерыв	1. На себе — 40 %. 2. На задании — 35 %. 3. На ситуации и других людях — 25 %	Уделил время тому, чтобы поесть, не спешил. Установил зрительный контакт с официантом. Пытался обедать осознанно и наслаждался едой. Наблюдал за другими посетителями. Держал голову прямо и не прятался за колонной	Тревога. Поначалу испугался	Моя тревожность снизилась, когда я ел. Никто, казалось, не думал, что я странный, потому что ем в одиночестве. Я чувствовал себя менее неудобно, чем ожидал. Сначала мне потребовалось много усилий, чтобы сосредоточиться на обеде, но потом стало легче

Стать осознаннее

Медитация осознанности, обычно ассоциируемая с дзен-буддизмом, стала популярной в последние несколько лет в качестве метода борьбы с депрессией, управления стрессом и хронической болью. Данные говорят о том, что медитация осознанности помогает снизить вероятность таких проблем, как рецидивы депрессии, и добавляет еще одно средство в ваш арсенал борьбы с эмоциональными проблемами.

Присутствуя в происходящем

Осознанность — это искусство безоценочно присутствовать в происходящем. Процесс осознанности очень прост и вместе с тем очень сложен. Сосредоточьте свое внимание на том, что вы переживаете *прямо сейчас*. Отложите суждения о том, что вы чувствуете, думаете и получаете через ощущения. Просто наблюдайте, что происходит вокруг вас, в вашем разуме и теле, ничего не делая. Просто позволяйте себе осознавать то, что происходит.

Литература по осознанности рассказывает о способе, которым ваш разум почти механически формирует суждения о каждом из ваших переживаний, маркируя их как хорошие, плохие или нейтральные, в зависимости от того, как вы их оцениваете. То, что порождает хорошие и плохие чувства внутри вас, больше всего занимает ваше внимание, но вы можете игнорировать нейтральные вещи или считать их скучными. Медитация осознанности поощряет осознание происходящего неискушенным разумом, наблюдение за, казалось бы, мирской суетой без вынесения суждений. Переживание целого — это все равно как посмотреть на мир в первый раз.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Когда вы встретите кого-то, кого знаете, попробуйте посмотреть на него свежим взглядом. Отложите в сторону свои прежние знания, мысли, опыт и мнения. Вы можете попробовать это со своими приятелями или людьми, которых очень хорошо знаете, например членами семьи и близкими друзьями.

Попробуйте выполнить упражнения осознанности, когда находитесь в сельской местности или идете по улице. Независимо от того, знакомы вам окрестности или нет, попробуйте увидеть детали окружающего вас мира свежим взглядом.

Позволяя своим мыслям проходить мимо

Вы можете развивать свои навыки осознанности и использовать их, чтобы помочь себе справиться с неприятными мыслями или физическими симпто-

мами. Например, страдая от социальной тревожности, вы можете развивать способность *перенаправлять* свое внимание от беспокойных мыслей.

Наблюдая проходящий поезд

Представьте себе поезд, проходящий мимо станции. Поездом являются ваши мысли и ощущения (ваш “поезд мыслей”). Каждый вагон может представлять одну или несколько конкретных мыслей либо чувств. Представьте себя наблюдающим за проходящим поездом, но не запрыгивающим ни в один из вагонов. Примите свои опасения по поводу того, что другие люди могут подумать о вас, не пытаясь их подавить и не погружаясь в них. Просто наблюдайте за тем, как они проходят, словно поезд мимо станции.

Стоя на обочине

Еще одна версия упражнения — представить себе, что вы стоите на обочине очень оживленной дороги. Каждый проезжающий автомобиль представляет собой ваши мысли и ощущения. Просто наблюдайте за проезжающими машинами. Наблюдайте и принимайте их проезжающими мимо. Не пытайтесь остановить автомобиль, перенаправить транспортный поток или каким-либо образом повлиять на автомобили.

Определяем, когда не следует к себе прислушиваться

Одно из реальных преимуществ понимания способа, которым ваши эмоции влияют на ваши мысли, состоит в том, чтобы узнать, когда то, о чем вы думаете, бывает не очень полезным и совсем не реалистичным. Быть осознанным означает научиться переживать свои мысли, не вынося суждений о том, верны они или нет.

Учитывая, что многие негативные мысли, которые вы переживаете в состоянии депрессии, являются искаженными и бесполезными, вам будет намного лучше разрешить некоторым из них проходить мимо вас, называя их *симптомами* или *результатами* определенного эмоционального состояния либо психологической проблемы. Глава 6 содержит таблицу, которая охватывает *когнитивные последствия* специфических эмоций, давая вам представление о типах мыслей, которые могут возникнуть в результате того, что вы чувствуете.



СОВЕТ

Близкое знакомство с мыслями, которые обычно возникают в голове, когда вы испытываете депрессию, тревогу или вину, поможет определять их именно как мысли и позволять им приходить и уходить, а не относиться к ним как к фактам. Такое знакомство предоставит вам еще один навык борьбы с негативными мыслями, в дополнение к их изменению или проверке реальностью.

Привносим осознанность в ежедневные задачи

Более внимательное отношение к повседневным задачам натренирует ваши мышцы внимания. По сути, все, что вы делаете в течение дня, может быть сделано с повышенной осознанностью. Например, подумайте о следующем.

- » Осознанное мытье посуды может помочь вам более полно пережить этот процесс. Обратите внимание на запах моющей жидкости, температуру воды и движение рук.
- » Осознанное потребление пищи позволит наслаждаться процессом. Замедлите скорость, с которой вы едите, и обратите внимание на текстуру еды, тонкость ароматов и внешний вид блюд.

Устойчивость к тревожным образам и неприятным мыслям

Некоторые психологические проблемы, например депрессия и такие тревожные расстройства, как ОКР, часто сопровождаются нежелательными образами или мыслями. В состоянии депрессии у людей могут возникать идеи о причинении себе вреда или даже стойкие визуальные образы того, как они это делают, даже если у них нет реального намерения предпринимать суицидальные действия. Понятно, что такие мысли весьма удручают. К счастью, большинство таких мыслей — всего лишь неприятный побочный продукт депрессивного настроения. Легко неверно истолковать эти образы и мысли как опасные или зловещие, но, если научиться считать их тем, чем они являются в действительности, — просто неприятными симптомами депрессии или тревоги — это поможет сделать их менее пугающими.



ВНИМАНИЕ!

Не все суицидальные мысли следует игнорировать. Если вы обнаружите, что вас все чаще занимают идеи о причинении себе вреда или окончании жизни, немедленно обратитесь за помощью. Этот совет особенно важен, если вы начали разрабатывать план и находите свои мысли о самоубийстве комфортными. Поговорите со своим врачом, членом семьи или другом либо обратитесь в отделение неотложной психиатрической помощи в ближайшей больнице. Глава 12 касается депрессии. Вы также можете прочитать главу 21, в которой найдете полезную информацию о поиске профессиональной помощи.

Люди с ОКР (более подробно об этом расстройстве рассказывается в главе 13) часто страдают от навязчивых мыслей и образов. Содержание таких мыслей и мысленных образов может широко варьироваться, но часто они касаются причинения вреда людям, которых вы любите, или действий, которые резко противоречат вашим нравственным нормам. Другие эмоциональные

проблемы или беспокойства также могут порождать множество кошмарных идей и образов. Самые распространенные из них:

- » потеря контроля над мочевым пузырем или кишечником;
- » выкрикивание грязных оскорблений;
- » неприемлемое сексуальное поведение;
- » прыжок на железнодорожные пути;
- » безрассудное вождение автомобиля;
- » причинение вреда животному;
- » причинение вреда себе или другому человеку (ребенку или любимому человеку);
- » приступ паники в общественном месте;
- » принятие плохого решения, которое приводит к непоправимым последствиям;
- » получение жесткого отказа или унижение;
- » переживание мыслей и образов о смерти или насилии (в отношении себя или других).

Если у вас есть такие непрошенные омерзительные продукты умственной активности, очевидно, что вы хотите от них избавиться. Однако зачастую, чем больше вы пытаетесь избавиться от этих мыслей и образов, тем больше они вас захватывают. Это потому, что ваши попытки устранить, избежать или нейтрализовать нежелательные мысли подчинены основному правилу: “У меня не должно быть таких мыслей; они неприемлемы и означают нечто ужасное”.

Когда вы прилагаете усилия для предотвращения или устранения определенной мысли, вы непроизвольно уделяете ей еще больше внимания. Если вы расцениваете те или иные мысли как табуированные, запрещенные, то тем самым усиливаете свои страхи по поводу того, что они могут у вас появиться. Как это ни парадоксально, вы сами можете увеличить частоту появления навязчивых образов и мыслей и повысить свою тревожность в ответ на них. В все время от времени появляются навязчивые мысли и образы. Даже если вы не страдаете от психологического или эмоционального дистресса, вы не защищены от случайного появления угрожающего мысленного образа. Однако люди, не страдающие тревогой или депрессией, с большей легкостью могут отмахнуться от такого непрошенного гостя как от нежелательного (или даже шокирующего), но не имеющего реального значения. Вы можете начать практиковать устойчивость к неприятным мыслям, выработав следующий подход: “Мне не нравятся эти мысли, но они не являются отклонением или чем-то важным. Они ничего не значат для меня”.

Помним, что мысли — это всего лишь мысли

Поскольку содержание таких мыслей крайне неприятно для вас, они могут вами *переживаться как ужасно* важные. Вы можете предположить, что они означают, будто вы склонны совершить какой-то чудовищный поступок. Либо с любимым человеком случится что-то ужасное, потому что вы так подумали. Чтобы быть точным, такой тип мыслей — это просто отражение того, что вам что-то дорого и вы это цените. Жестоко, что вам приходится страдать от таких мыслей, которые идут вразрез с вашей истинной натурой и системой ценностей.



СОВЕТ

Вы можете попытаться думать о навязчивых мыслях и образах как о “ночном кошмаре”. Когда вы видите отвратительный сон, то, вероятно, захотите побыстрее от него избавиться, потому что вы сразу думаете: “Уф, хорошо, что это только сон”. Как правило, вы не придаете особого значения снам. Делайте то же самое с неприятными образами, которые появляются, когда вы бодрствуете. То, что они появляются в состоянии бодрствования, не делает их более актуальными или значимыми.



ЗАПОМНИ

Хотя некоторые мысли и образы весьма неприятны, вы можете их терпеть. Повышая устойчивость к нежелательным мысленным образам, вы снижаете страх перед ними. Хотя вы и испытываете неприязнь к определенного рода мыслям, напоминайте себе, что это *всего лишь* мысли.

Пусть нежелательные мысли угаснут сами

Беспокойства, печальные мысли и образы не будут существовать вечно. Если вы не будете ничего предпринимать, они в конце концов исчезнут сами по себе. Как мы уже говорили, контроль за нежелательными мыслями редко помогает надолго. Решение проблемы — относиться к этим мыслям так, словно они ничего не значат. Если что-то для вас мало (или совсем ничего) значит, вы склонны игнорировать его или обращать на него мало внимания. Вместо того чтобы бороться с этими тривиальными (хотя и мучительными) мыслями, ничего с ними не делайте. Снимите с себя боксерские перчатки и просто позвольте своему разуму естественным образом обратиться к другим, более нейтральным образам и мыслям. Это звучит довольно просто и незамысловато. Однако отпустить мысли весьма непросто. Ваши чувства тревоги, отвращения или ужаса от навязчивых мыслей могут подталкивать вас к действию. Оказывайте сопротивление побуждениям своих чувств.

- » Пусть неприятные мысли существуют в вашем мозгу в фоновом режиме, как будто они просто шум. Относитесь к этим мыслям, как к помехам на радио или уличному шуму за окном офиса. Вы можете отфильтровать их и перенаправить свое внимание на задачу.
- » Держите разум занятым, делая что-то другое, более интересное или необходимое. Возьмите телефон и сделайте несколько важных звонков, разгадывайте кроссворды и головоломки или пойдите прогуляться.
- » Повысьте частоту сердечных сокращений. Сделайте пробежку, энергично займитесь спортом или уборкой с пылесосом, это поможет снизить тревожность и очистить разум.

Уделяя меньше внимания нежелательным мыслям, вы обнаружите, что ваши отрицательные чувства к ним становятся менее интенсивными. В конечном итоге позволить вашим мыслям просто угаснуть самим станет намного проще, потому что вы снизили их эмоциональное воздействие.



ВНИМАНИЕ!

У вас может возникнуть соблазн попросить друзей (или даже вашего когнитивно-поведенческого терапевта) подтвердить, что ваши мысли не представляют опасности. Это может быть зыбкой почвой, поскольку вы невольно подкрепляете свой страх и неприятие к нежелательному содержанию мыслей. Вместо того чтобы искать многократные заверения, не забывайте относиться к подобного рода мыслям как к неважным. Вы, вероятно, не обращаете внимание на незначительные вещи и не обсуждаете их, так применяйте эту же политику и в данном случае.

**Выбор курса:
определение
проблем
и установление
целей**

В ЭТОЙ ЧАСТИ...

» Больше, чем ощущения... Мы поможем вам точно называть свои эмоции, а также понять разницу между полезными и вредными эмоциями. Вы определите, что хотите изменить в своей жизни и почему некоторые решения текущих проблем нельзя использовать в долгосрочной перспективе. Мы также предлагаем альтернативные решения текущих проблем (не ждите, что они обязательно будут применимы в вашем конкретном случае!)



Глава 6

Исследование эмоций

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определение здоровых и нездоровых негативных эмоций
- » Мысли, поведение и внимание как составляющие эмоций
- » Определение эмоциональных проблем, которые вы хотите решить

Задача этой главы — познакомить вас с некоторыми ключевыми различиями между двумя формами негативных эмоций, которые вы можете переживать, — нездоровыми негативными эмоциями и их здоровыми эквивалентами. Предлагаемая нами информация также поможет вам определить, какие эмоциональные реакции вы переживаете — здоровые или нездоровые.

Вас может удивить, почему в этой главе мы описываем *негативные* эмоции, игнорируя позитивные, например радость. Вы можете спросить: “Почему именно *эти* две формы? Они такие мрачные”. Причина заниматься негативом заключается в том, что мало людей прибегает к психотерапии из-за своих проблем с позитивными эмоциями. К нам редко обращаются люди, которые хотят преодолеть неустойчивое чувство удовлетворенности. Типичные эмоциональные состояния, которые доставляют людям проблемы, — вина, гнев, депрессия и стыд.

Вы, естественно, будете чувствовать себя плохо, если с вами случаются плохие вещи, но вы не должны делать себе еще хуже, испытывая нездоровые негативные эмоции. Здоровые негативные эмоции в основном менее дискомфортны и проблематичны, чем их нездоровые эквиваленты. Например, чувство сильной *печали* (здоровая негативная эмоция) менее дискомфортно, чем выраженная *депрессия* (нездоровая негативная эмоция). Более того, чувство сильной печали

может подтолкнуть вас к тому, чтобы сделать что-то, улучшив вашу ситуацию. а депрессия, скорее всего, приведет вас к бездействию и смирению.

К счастью, вы можете сами *решать, что чувствовать*, чтобы снизить свой эмоциональный дискомфорт. Выбирая здоровые и полезные мысли, вы с большей вероятностью будете переживать здоровые эмоции.

Называть свои эмоции

Если вас спросят, что вы чувствуете, возможно, вы с трудом опишете, какую точно эмоцию переживаете. Вы можете сомневаться, как назвать ваше внутреннее переживание, либо можете переживать несколько эмоций одновременно.



ВНИМАНИЕ!

Не увлекайтесь словами! Когда вы начинаете проводить грань между здоровыми и нездоровыми эмоциями, не принципиально, как вы их назовете. Главное здесь — быть способным анализировать свои мысли, действия и замечать, куда направлено ваше внимание (КБТ называет это *направленностью внимания*). Эти три области — ваши самые надежные ориентиры в определении того, какой тип эмоций вы переживаете.

Чтобы добиться ясности, психотерапевты часто поощряют людей на использование разных слов для описания нездоровых эмоций и их здоровых эквивалентов. Например, вы можете использовать слово “злость” для описания нездоровой эмоции и “досада” для ее здорового эквивалента.

Некоторые люди полагают, что проще использовать описательные термины для обозначения своих эмоций, добавляя к ним определения “здоровый” или “нездоровый”. Неважно, какой способ вы выбрали, необходимо понимать, под какую категорию подпадает каждая эмоция. У разных людей способы описания вещей отличаются. Подумайте о том, как бы вы описали картину маслом. и сравните это описание с высказыванием о ней художественного критика или тем, как описал бы ее ваш друг. Аналогично люди описывают эмоциональные состояния разными способами. Вы, ваш друг и психотерапевт (тот, кто обладает большим мастерством в описании эмоций) — все они могут использовать разные слова для обозначения одного и того же типа чувств.

Если вы не привыкли говорить о том, что чувствуете, у вас могут возникнуть сложности с поиском слов для описания эмоций.

Ниже приведен перечень названий общечеловеческих эмоций и их синонимов, которые вы можете использовать, чтобы увеличить свой словарь *эмотивной* (относящейся к эмоциям) лексики. В этом перечне нет деления на эмоции здоровые и нездоровые.

- » **Злой:** агрессивный, раздражительный, в плохом настроении, отъявленный, пререкающийся, недовольный, разъяренный, непокорный, разгневанный, колючий, язвительный, сварливый, брюзгливый, злопамятный, обидчивый, легковоспламеняющийся, свирепый.
- » **Тревожный:** возбужденный, опасаящийся, обеспокоенный, озабоченный, резкий, боящийся, ранимый, испуганный, панический, нервный, действующий на нервы, легковозбудимый, беспокойный, напряженный, озадаченный, неловкий, раздосадованный, встревоженный.
- » **Стыдящийся:** кающийся, пристыженный, опороченный, разжалованный, деградированный, дискредитированный, обесчещенный, опущенный, омертвелый, презираемый, размазанный, запятнанный, недостойный, очерненный.
- » **Разочарованный:** павший духом, потерявший надежду, удрученный, обескураженный, пришедший в уныние, пришибленный, встревоженный, выпотрошенный, опустошенный, разбитый.
- » **Смущенный:** неуклюжий, сжавшийся, сбитый с толку, неловкий, неуверенный, застенчивый, маленький, робкий, испытывающий неудобство, незащищенный, неуверенный в себе.
- » **Завистливый:** зеленый от зависти, недоброжелательный, злорадный, злопыхающий, язвительный, ехидный.
- » **Виновный:** виноватый, опозорившийся, осуждаемый, заслуживающий порицания, прискорбный, незащищенный, непрощенный, неправый, преступный.
- » **Обиженный:** переживающий горе, с разбитым сердцем, задетый за живое, уничтоженный, опустошенный, выпотрошенный, пораженный, униженный, оскорбленный, омраченный, болезненный, раненый, уязвленный.
- » **Ревнующий:** жестокий, извращенный, недоверчивый, сомневающийся, завидующий, скептический, подозрительный, осторожный.
- » **Любящий** (мы поставили это только для того, чтобы поднять настроение): восхищающийся, обожающий, ласковый, одурманенный, боготворящий, сумасшедший, преданный, влюбленный, уважающий, заинтересованный, обезумевший, вознесенный, безрассудный, страстный, любвеобильный, по уши влюбленный, на седьмом небе от счастья, сраженный стрелой Купидона, поклоняющийся.
- » **Грустный:** переживающий лишение, унылый, подавленный, обезумевший, огорченный, павший духом, горящий, безутешный, скорбный, меланхолический, мрачный, печальный, слезливый.

Мыслим, значит, чувствуем

Научившись различать здоровые и нездоровые эмоции, вы сможете выяснить, о чем думаете. Если вы признаете, что переживаете нездоровые эмоции, у вас появится возможность оспорить любое ошибочное мышление, которое приводит к нездоровым эмоциональным реакциям. Обсуждение ошибок мышления и их исправление поможет вам испытывать здоровые негативные эмоции вместо нездоровых (подробнее об ошибках мышления и их исправлении рассказывается в главе 2).



ЗАПОМНИ!

Общая аксиома гласит: “Я мыслю, следовательно, я существую”; по версии КПТ это — “Я мыслю, следовательно, я чувствую”.

Чувства не так одномерны, как может показаться. То, что вы чувствуете — это больше, чем эмоция сама по себе, потому что чувства не возникают из тонких материй, у них всегда есть контекст. Когда вы начнете отделять свои здоровые эмоции от нездоровых, обратите внимание на взаимодействие между мыслями, действиями, направленностью внимания, памятью, темами или триггерами и тем, как вы чувствуете. В табл. 6.1 представлено четкое разделение характеристик здоровых и нездоровых эмоций.

Понимание анатомии эмоций

На рис. 6.1 показаны сложные процессы, включенные в человеческие эмоции. Если вы переживаете определенную эмоцию, активизируется целая система. Эта система включает поступающие в ваш мозг мысли и образы; воспоминания; те аспекты внутри вас и в окружающем мире, на которые вы направили свое внимание; переживаемые вами физические ощущения и испытываемые чувства; такие физиологические изменения, как аппетит; ваше поведение и то, что вы *ощущаете* его.

Как показывает рисунок, эти разные измерения взаимодействуют между собой сложным образом. Например, уделяя внимание потенциальным опасностям, вы, возможно, повышаете вероятность возникновения в голове тревожных мыслей и наоборот. Когда вы не высыпаетесь, у вас повышается вероятность оставаться неактивным; оставаясь неактивным, вы и далее можете иметь проблемы с нарушением привычного паттерна сна. Понимание системы

эмоций (см. рис. 6.1) позволяет вносить в нее изменения. Изменение даже одной составляющей системы облегчит изменение других.

Пример изменения — стать более активным, если вы не активны; это поможет ослабить вашу депрессию и облегчит борьбу с пессимистическими мыслями. Назначенные врачом антидепрессанты, которые меняют химию мозга, помогут вам выйти из состояния депрессии. Использование антидепрессантов поможет научиться держать внимание подальше от негативных мыслей и дискомфорта симптомов и направить его в сторону возможного решения некоторых из ваших реальных проблем (см. главу 12, чтобы узнать, как побороть депрессию).



Рис. 6.1. Анатомия эмоции

Таблица 6.1. Здоровые и нездоровые эмоции

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Тревожность (нездоровая)	Угроза или опасность	Ригидность и крайности в отношениях	Отслеживание потенциальных угроз или опасности	Уход от опасности физически и мысленно
		Переоценка серьезности угроз		Использование суеверных действий для предотвращения опасности
		Недооценка способности справиться с угрозой		Усиление тревожности наркотиками и алкоголем
		Усиление мыслей, связанных с угрозой		Потребность в заверениях о безопасности
		Гибкость отношений, основанных на предположениях		Смотрит в лицо опасности
Беспокойство (здоровое)	Угроза или опасность	Реалистичность взгляда на опасность	Не видит несуществующих угроз	Конструктивное отношение к опасности
		Реалистичность оценки своей способности справиться с опасностью		Отсутствие потребности в излишней перестраховке
		Не подпитывает мысли, связанные с угрозой		
Депрессия (нездоровая)	Утрата или неудача	Ригидность и крайности в отношениях	Жизнь прошлыми утратами и неудачами	Отстранение от других людей
		Видит только негативные аспекты утрат и неудач		

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Грусть (здоровая)	Переживание нерешаемых проблем (руминация)	Пренебрежение собой и жизненным окружением		
		Ощущение беспомощности	Сосредоточение на личных недостатках и неудачах	Попытки покончить с депрессией самодеструктивными способами
		Мысли о мрачности и безнадёжности будущего	Интерес к новостям о негативных событиях в мире	
	Утрата или неудача	Гибкость отношений, основанных на предположениях	Не живет прошлыми утратами/неудачами	Обсуждение со значимыми другими своих чувств, связанных с утратой/неудачей
Злоба (нездоровая)		Внимание как к негативным, так и к позитивным аспектам утраты/неудачи	Сосредоточение на неразрешимых проблемах	Продолжение заботы о себе и своем окружении
		Способность помочь себе	Сосредоточение на своей силе и навыках	Отход от самодеструктивного поведения
		Способность думать о будущем с надеждой	Уравновешенность интереса к новостям о позитивных и негативных событиях в мире	
Злоба (нездоровая)	Нарушение личных принципов или угроза самооценке	Ригидность и крайности в отношениях	Поиск доказательств дурных намерений у окружающих	Жажда мести

Продолжение табл. 6.1

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Досада (здоровая)		Предположение умысла в действиях окружающих	Поиск доказательств постоянных оскорбле- ний со стороны окружа- ющих	Физические или вербальные атаки на окружающих
		Вера в свою непогрешим- ость и ошибки окружа- ющих		Срыв гнева на посторонних людях, животных или пред- метах
		Неспособность принять точку зрения другого че- ловека		Агрессия как выход дурного настроения
				Поиск союзников в борьбе с другим человеком
	Нарушение лич- ных принципов или угроза само- оценке	Гибкость отношений, основанных на предпо- чтениях	Поиск доказательств отсутствия дурных на- мерений у окружающих	Отсутствие жажды мести
		Вера в то, что другой че- ловек, возможно, не дей- ствовал умышленно	Отсутствует поиск пре- ступления там, где его нет	Самоутверждение без фи- зического или вербального насилия
		Признание, что другой человек может быть не менее правым		Отсутствие склонности к са- мораскрытию перед случай- ными знакомыми
		Способность принять точку зрения другого че- ловека		Пребывание в ситуации и стремление ее разрешить (без обиды)
				Способность обратиться с просьбой к другому челове- ку, чтобы тот изменил свое оскорбительное поведение

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Стыд (нездоровый)	Публичное раскрытие по-стыдной личной информации (самостоятельно или другими людьми)	Переоценка постыдности открывшейся информации	Чувствительность к неодобрению других, даже в случае его отсутствия	Стремление к самоизоляции вследствие боязни неодобрения
		Переоценка степени неодобрения со стороны окружающих		
		Переоценка того, как долго будет длиться неодобрение		
Сожаление (здоровое)	Публичное раскрытие по-стыдной личной информации (самостоятельно или другими людьми)	Сочувствие к самому себе по поводу раскрытия личной информации	Поиск подтверждений принятия со стороны социальной группы, даже несмотря на раскрытую информацию	Вероятность нападок на тех, кто раскрыл позорящую личную информацию, в попытках спасти лицо
				Попытки восстановить самооценку самодеструктивными способами
				Игнорирование попыток со стороны социальных групп вернуться к нормальным отношениям
		Реалистичность оценки степени неодобрения со стороны окружающих		Продолжение участия в социальных взаимодействиях
				Отвечает на попытки социальных групп вернуться к нормальным отношениям

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Обида (нездоровая)	Незаслуженное негативное отношение со стороны другого человека	Ригидность и крайности в отношениях	Поиск доказательств того, что другой человек не проявлял заботу и был равнодушным	Прекращение общения с другим человеком, обида
		Переоценка неискренности чужих поступков		Наказание другого человека молчанием или критикой без уточнения при этом сути конфликта
		Мысли о том, что другому человеку он безразличен		
		Уверенность в собственном одиночестве и необходимости		
Досада (здоровая)	Незаслуженное негативное отношение со стороны другого человека	Жизнь прошлыми обидами		
		Уверенность в том, что другой человек должен сделать первый шаг к примирению		
		Гибкость отношений, основанных на предположениях	Поиск доказательств собственной важности и безразличности для другого человека	Раскрытие своих чувств другому человеку
		Реалистичность в оценке степени несправедливости поведения другого		Попытки повлиять на другого человека, чтобы он действовал более справедливо

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Ревность (нездоровая)	Угроза взаимоотношениям с партнером со стороны другого человека	Думает, что другой человек поступил плохо, но не думает, что тому безразлично	Поиск сексуального или романтического подтекста в разговорах партнера с другими людьми	Постоянные попытки разубедить себя в любви и верности партнера
		Отсутствие уверенности в собственном одиночестве и ненужности		
		Не живет прошлыми обидами		
		Не ждет, чтобы другой человек сделал первый шаг		
		Ригидность и крайности в отношениях		
	Переоценка угрозы отношениям		Создание визуальных образов неверности партнера	Слежка за партнером или ограничение его передвижений и действий
	Думает, что партнер всегда на грани ухода к другому		Поиск доказательств того, что у партнера связь на стороне	Мсть за воображаемую неверность партнера
	Мысли о том, что партнер уйдет к другому, которого находит более привлекательным			Организация проверок и ловушек для партнера
				Дурное настроение

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Заинтересованность во взаимоотношениях (здоровая)	Угроза взаимоотношениям с партнером со стороны другого человека	Гибкость отношений, основанных на предположениях	Не ищет доказательств того, что у партнера связь на стороне	Позволяет партнеру выражать любовь, не нуждаясь в чрезмерных уверениях
		Реалистичность в отношении степени угрозы взаимоотношениям	Не создает визуальные образы неверности партнера	Предоставление партнеру свободы без слежки за ним
		Считает нормальным, когда партнер находит других привлекательными	Нормальное отношение к общению партнера с другими людьми	Позволяет партнеру проявлять естественный интерес к противоположному полу, не воображая себе неверность
Зависть (нездоровая)	Обладание другого человека чем-то значимым и желанным	Ригидность и крайности в отношениях	Сосредоточение на получении вожделенного объекта без учета последствий	Критика человека, который обладает желанным объектом
		Негативизм мыслей об обладании желанным объектом с целью снижения его привлекательности	Сосредоточение на том, как лишить другого человека желанного объекта	Критика желанного объекта
		Уверяет самого себя, что счастлив и без желанного объекта, хотя это не так		Попытки кражи или уничтожения желанного объекта с целью не позволить другим людям им обладать

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
Вина (нездоровая)	Нарушение нравственных норм (неспособность сделать что-то или совершение проступка), обида или оскорбление другого человека	Ригидность и крайности в отношениях	Поиск доказательств вины других в содеянном	Желание избежать чувства вины путем самооправдания
Раскаяние (здоровое)	Нарушение нравственных норм (неспособность сделать что-то или совершение проступка), обида или оскорбление другого человека	Постоянные мысли о совершенном проступке	Поиск доказательств наказания или возмездия за проступок	Поиск прощения
		Думает, что заслуживает наказания		Обещание никогда не совершать проступков
		Игнорирование смягчающих факторов		Самонаказание — физически или посредством лишения чего-либо
		Игнорирование потенциальной ответственности других за проступок		Попытки отклонить любые разумные обоснования содеянного, которые могли бы смягчить чувство вины
Раскаяние (здоровое)	Нарушение нравственных норм (неспособность сделать что-то или совершение проступка), обида или оскорбление другого человека	Гибкость отношений, основанных на предположениях	Не ищет доказательств чужой вины в своем проступке	Готовность терпеть здоровую боль, которая возникает вместе с осознанием содеянного

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
			Не ищет доказательств наказания или возмездия	Поиск прощения
	Рассматривает действия в контексте и с пониманием совершенного проступка перед тем, как выносить суждения			
	Принятие на себя ответственности за содеянное			Искупление содеянного путем принятия наказания или возмещения ущерба
	Принятие во внимание смягчающих обстоятельств			Отсутствие склонности защищать или оправдывать неподобающее поведение
	Не верит в то, что наказание является заслуженным или неминуемым			

Сравнение здоровых и нездоровых эмоций

Разделение негативных эмоций на здоровые и нездоровые может стать для вас испытанием, особенно если этот процесс для вас новый. Подумайте над табл. 6.1, если вы эмоционально готовы для анализа характеристик как здоровых, так и нездоровых эмоций. Все, что вам может понадобиться для определения переживаемых эмоций, находится в этой таблице. Кроме того, если вы определите, что эмоция, которую вы переживаете, является нездоровой, вы можете переместить свои мысли, внимание и поведение на здоровую ее версию, чтобы почувствовать себя лучше.

Темы относятся к ситуационным аспектам, связанным с эмоциями. Темы являются общими как для здоровых, так и для нездоровых негативных эмоций. Например, когда вы испытываете вину (нездоровую негативную эмоцию), темой для эмоции является то, что вы совершили проступок — совершив или не совершив что-либо. Другими словами, вы виновны, если что-то нарушили или не смогли жить в соответствии со своими нравственными нормами. Раскаяние (здоровая альтернатива чувству вины) имеет причиной ту же тему, что и вина. Тем не менее ваши мысли, действия и направленность внимания отличаются в случае, когда вы полны раскаяния, и когда вы испытываете вину.

Темы позволяют держать руку на пульсе происхождения переживаемых вами эмоций. Тем не менее их недостаточно для того, чтобы помочь определить, являются ваши эмоции здоровыми или нет. Рассмотрите следующую ситуацию.

Представьте себе, что у вас есть престарелая тетя, которая нуждается в вашей помощи, чтобы продолжать жить самостоятельно. Обычно вы навещаете ее в конце недели и делаете ту работу, для которой она слишком слаба, например меняете лампочки или моете окна. В прошлые выходные вы пошли кататься на лыжах с друзьями вместо того, чтобы провести свою тетю. У нее не хватило терпения подождать вас, чтобы поменять лампочку в коридоре, и она попыталась сделать это сама. К несчастью, ваша тетя упала со стула и сломала бедро.

Тематически это — ситуация, в которой вы нарушили свои нравственные нормы или не смогли следовать им, что привело к ущербу другой стороны. Если вы испытываете вину (нездоровую негативную эмоцию), похоже, вы переживаете следующее.

- » **Тип мышления.** Ваше мышление становится ригидным и апеллирует к требованиям, которые вы выдвигаете к самому себе. Вы приходите к заключению, что определенно совершили непростительный

проступок. Вы принимаете на себя больше личной ответственности, чем есть на самом деле, не рассматривая и не учитывая смягчающие факторы. Вы можете полагать, что заслуживаете некоторого наказания или оно неминуемо.

- » **Направленность внимания.** Вы ищете доказательства своей вины или доказательства того, что другие несут ответственность за ваш проступок.
- » **Поведение (тенденция к действию).** Вы можете хотеть избежать чувства вины путем самозащиты — например, извиняться, обещать, что никогда снова не совершите подобного, наказывая себя физически или путем лишения чего-либо, а также пытаться отрицать любую реальную ответственность за свой проступок.



Тенденция к действию относится к вашему побуждению действовать определенным образом, таким, которым в реальности вы можете действовать, а можете и не действовать. Все эмоции побуждают вас делать определенные вещи. В некоторых случаях вы можете реально делать или говорить что-то, а в других можете только осознавать, что хотите сделать или сказать что-то: например, выбежать из комнаты и спрятаться, когда испытываете стыд, или выбить кому-то глаз, испытывая нездоровую злобу, но в действительности этого не делаете.

С другой стороны, вы можете думать о ситуации иначе и испытывать раскаяние (здоровую негативную эмоцию). Хотя используется все та же тема (нарушение нравственных норм или их невыполнение, причинившее другой стороне ущерб), вы переживаете следующее.

- » **Способ мышления.** Ваше мышление более гибко и основано на предпочтениях. Вы с пониманием относитесь к своим действиям или рассматриваете их в контексте перед тем, как сделать заключение о том, что вы совершили проступок. Вы учитываете смягчающие обстоятельства ситуации и не верите, что наказание заслужено или неминуемо.
- » **Направленность внимания.** Вы не ищете в дальнейшем доказательств своей вины. Также вы не ищете доказательств того, что другие несут ответственность за ваш проступок.
- » **Поведение (тенденция к действию).** Вы готовы столкнуться со здоровой болью, которая приходит вместе с осознанием того, что вы совершили. Вы можете попросить, но не молить о прощении. Вы понимаете причины своего проступка и действуете на основе этого понимания. Вы можете искупить проступок, принимая наказание или возмещая ущерб. Вы не защищаетесь и не оправдываетесь.



ЗАПОМНИ!

Тема, которая повлекла за собой чувство вины и раскаяния, для этих ситуаций общая, но ваше мышление, тенденция к действию и направленность внимания разные.

Выявление различий в мышлении

Как показывает пример из предыдущей главы, нездоровые эмоции могут возникнуть из ригидного мышления, основанного на требованиях. Такие мысли или убеждения, как “Другие люди всегда должны уважительно ко мне относиться” и “Я должен без хлопот и всегда получать то, что хочу”, могут привести к нездоровой злобе, если другие люди и мир не выполняют этих требований.

Здоровые эмоции возникают из гибкого мышления, основанного на предпочтениях. Такие мысли и убеждения, как “Я бы хотел, чтобы другие люди относились ко мне с уважением, но они не обязаны этого делать” и “Я хотел бы получать то, что хочу, без хлопот, но не существует причин, по которым это должно происходить всегда”, могут привести к здоровому разочарованию, если другие люди и мир не соответствуют вашим предпочтениям.



СОВЕТ

Ригидное мышление — это надежный показатель того, что вы переживаете нездоровые эмоции. Когда вы мыслите ригидно, вы склонны переоценивать свою способность справиться с неким негативным событием. Как только вы начнете разделять свои мысли, убеждения и отношения на ригидные и требовательные, с одной стороны, и на гибкие и основанные на предпочтениях — с другой, вам легче будет определить, являются ваши чувства здоровыми или нездоровыми.

Испытывая вину, вы думаете в нездоровой, ригидной и основанной на требованиях манере и можете употреблять подобные фразы.

- » “Я ни в коем случае не должен был оставлять тетю одну”.
- » “То, что я оставил тетю одну, было плохой идеей и означает, что я плохой человек”.
- » “Я не могу вынести боль от осознания того, что совершил плохой поступок, оставив тетю одну”.

Далее вы можете пойти путем усугубления вины.

- » Вы не признаетесь себе, что тетя сама решила поменять лампочку. Вы не признаетесь себе, что другие члены семьи также могли бы проводить тетю.

- » Вы игнорируете следующие факты: у вас не было возможности узнать, что лампочку в коридоре нужно заменить; вы не могли предвидеть, что ваша тетя пойдет на такой риск.
- » Вы ожидаете, что ваша тетя обвинит во всем вас. Вы думаете о наказании, которого, как вы считаете, вы заслуживаете.

Напротив, испытывая *раскаяние*, вы думаете в здоровой, гибкой, основанной на предпочтениях манере и можете сказать следующее.

- » “Я не хотел оставлять тетю одну, но, к сожалению, я это сделал”.
- » “То, что я оставил тетю одну, означает, что я поступил плохо, но не означает, что я плохой человек”.
- » “Я могу вынести боль от осознания того, что я совершил этот плохой поступок — оставил тетю одну”.

Тогда вы можете продолжать думать полезным образом.

- » Вы можете признать вашу роль в случившемся, одновременно полагая, что другие члены семьи также могли бы проводить тетю.
- » Вы можете признать, что не предвидели желание тети поменять лампочку, как и то, что лампочка перегорит.
- » Вы можете ожидать, что тетя рассердится на вас, но верите, что не заслуживаете сурового наказания.

Если вы примете на себя разумную ответственность за случившееся, вы сможете думать о событии как о чем-то целостном. Вам не нужно будет преодолевать дискомфорт от чувства раскаяния сверх того, что разумно и приемлемо в ситуации. Вашу способность решать проблемы не затруднит чувство вины.

Выявление различий в действиях и способах, которыми вы хотите действовать

Другой способ определить, к какому лагерю относится ваша эмоция — здоровому или нездоровому, — это обратить внимание на актуальное поведение или тенденцию к действию.

Здоровые негативные эмоции сопровождаются, в основном, конструктивным поведением, тогда как нездоровые часто идут рука об руку с самодеструктивным поведением. Решить проблему все-таки можно, если вы испытываете здоровую печаль, досаду, раскаяние или сожаление, но вам будет намного сложнее планировать четкие пути решения проблем, если вы переживаете нездоровую депрессию, гнев, вину или стыд.

Например, если вы ответите на произошедшее с тетей *тенденциями к действию, основанными на вине*, вы можете совершить что-нибудь из следующего.

- » Выйти из дома и в стельку напиться, пытаясь заглушить чувство вины.
- » Навестить тетю в госпитале и умолять ее о прощении.
- » Обещать, что вы никогда более не подведете свою тетю или кого-то еще дорогого вам, пока будете живы.
- » Решите, что не поедете больше никуда, пока будет жива ваша тетя.

Все перечисленные действия проблематичны, потому что экстремальны и нереалистичны. Эти действия фокусируются более на самонаказании, чем на оценке реальной ситуации и том, как в данном случае лучше всего помочь тете.

С другой стороны, если вы испытываете здоровое раскаяние, ваши *тенденции к действию* могут быть следующими.

- » Страдать от мысли о том, что ваша тетя пострадала (это лучше, чем напиться и забыться).
- » Регулярно навещать тетю в больнице и извиниться за то, что оставили ее одну.
- » Понимать, что ваша тетя нуждается в дальнейшей поддержке, но что у вас есть право выходить куда-то с друзьями.
- » Запланировать пожить с тетей неделю или более после ее выписки из больницы.
- » Решить планировать ваши поездки более тщательно и договориться с сестрой-сиделкой, которая останется с тетей, когда вы будете отсутствовать.

Перечисленные действия направлены на то, чтобы убедиться в том, что ваша тетя не пострадает снова во время вашего отсутствия. Возлагая на себя бремя ответственности за инцидент, вы будете искать способы обеспечить комфорт для тети, а не наказывать себя.

Выявление различий в направленности внимания

Вы можете отделять здоровые эмоции от нездоровых, не только разделяя типы мышлений и действий, но и проверив направленность вашего внимания. Если ваши эмоции нездоровы, ваш разум склонен концентрироваться на вероятности будущих катастроф, вызванных основным событием.

Если ваша реакция на ситуацию с падением тетушки связана с чувством *вины*, скорее всего, вы направите ваше внимание на следующее.

- » Обвинять себя в том, что оставили свою тетю, и в случившемся с ней.
- » Испытывать боль от вины, при этом отказываясь искать потенциальные решения проблемы тети, которая нуждается в продолжительном уходе.
- » Искать доказательства того, что тетя обвиняет только вас в случившемся.
- » Ожидать обвинений со стороны других людей, например персонала больницы и членов семьи.

Вы продолжаете терзать себя самым грубым образом, продлевая свои страдания, чувство вины и сосредоточиваясь на самых мрачных аспектах того, что случилось с тетей.

Если вы реагируете на ситуацию, исходя из *раскаяния*, то, скорее всего, сосредоточите свое внимание на следующем.

- » Признать то, что оставить тетю одну было плохим решением, но вы не имели намерения подвергнуть ее опасности.
- » Испытывать боль раскаяния за случившееся, но пытаться найти способ улучшить ситуацию.
- » Не выискивать доказательства обвинений вас тетушкой.
- » Принять очевидность того, что персонал больницы и члены семьи не обвиняют вас в случившемся.

Таким образом, направленность вашего внимания, когда вы реагируете, исходя из раскаяния, помогает вам взять на себя некоторую ответственность за то, что тетя сломала бедро, но при этом вы не живете чувством вины и стремлением к самонаказанию.

Выявление сходства в ваших физиологических реакциях

Колики в животе, пульсация крови в висках, легкое головокружение, потные ладони, учащенное сердцебиение. Звучит знакомо? Мы так и знали. Если человек описывает вам такие физиологические реакции, вы можете догадаться, какую эмоцию он переживает. Тем не менее будет сложно с точностью определить специфику эмоции, потому что такие ощущения могут сопровождать несколько различных позитивных и негативных эмоциональных состояний. Например, вы можете испытывать ощущение “бабочек в животе”, когда возбуждены, сердиты, встревожены или влюблены (рис. 6.2).

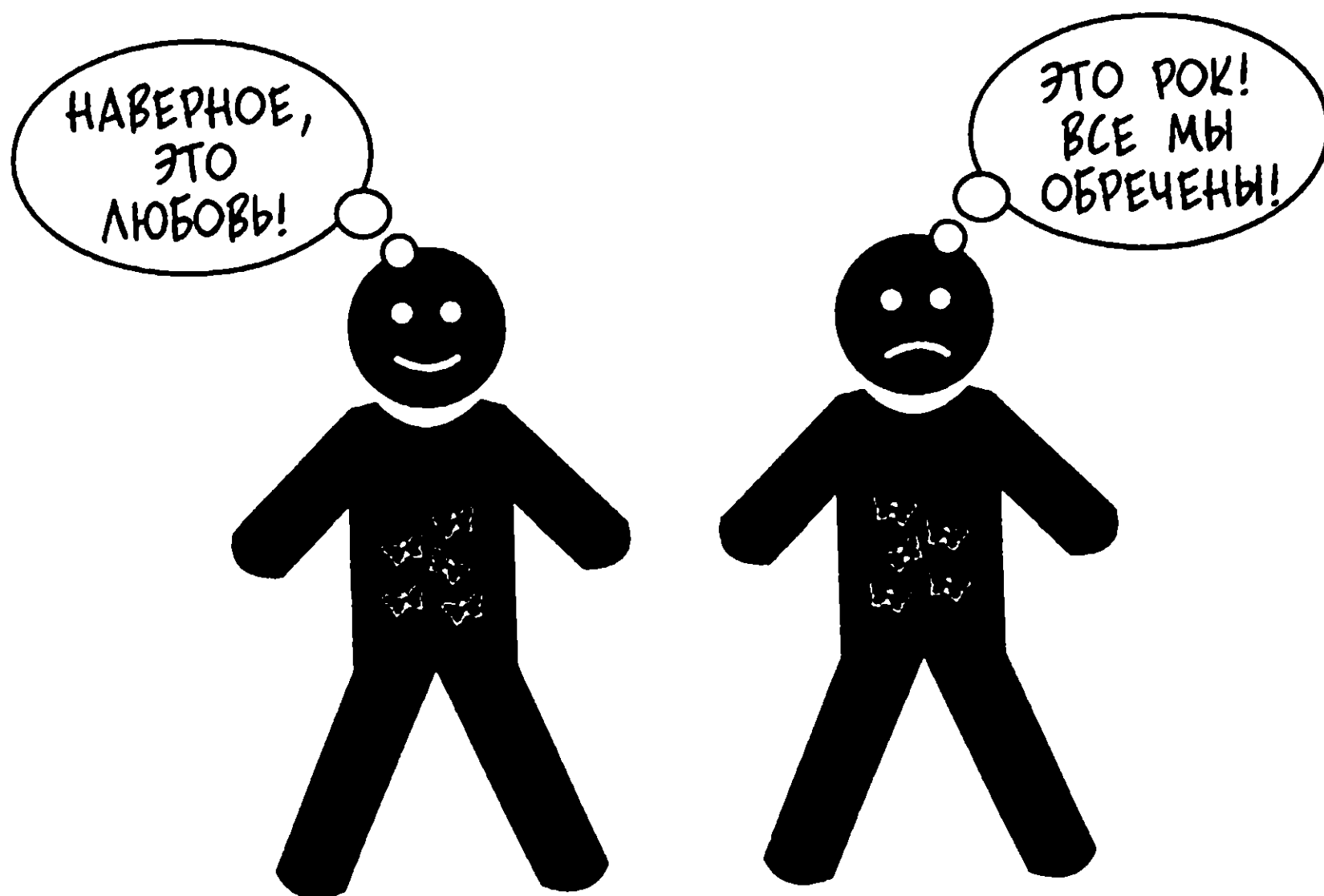


Рис. 6.2. Поиск сходства в ваших физических ощущениях

Реакции, которые вы чувствуете в своем теле, пытаются захлестнуть вас, как в случае со здоровыми, так и нездоровыми отрицательными эмоциями. Например, у вас могут быть колики в животе, когда вы переживаете нездоровую тревогу и здоровую озабоченность. Поэтому, чтобы оценить, здоровые у вас эмоции или больные, не слишком надежно будет руководствоваться своими физиологическими реакциями.

Главное, в чем могут отличаться ваши физиологические реакции на здоровые и нездоровые эмоции, — это их интенсивность. Возможно, вы заметили, что более интенсивные, дискомфортные и изматывающие эмоции — это нездоровые эмоции, такие как тревога и страх. Вы также могли заметить, что

дискомфортные физиологические реакции на нездоровые отрицательные эмоции отличаются большей продолжительностью.

И все же мы верим, что одновременные ощущения колик в животе, потных ладоней, пульсации крови, легкого головокружения и учащенного сердцебиения означают ЛЮБОВЬ!

Эмоции по поводу эмоций

Получить две эмоции по цене одной — не так уж и сложно, если вам предлагают две нездоровые отрицательные эмоции.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Профессионалы КПТ называют эмоции по поводу эмоций *мета-эмоциями*. Префикс “мета” пришел из греческого и используется для обозначения таких систем, которые служат, в свою очередь, для исследования или описания других систем.

Иногда вы сами можете дать дополнительную пищу нездоровым эмоциям, выдвигая жесткие требования относительно того, какие эмоции вы считаете приемлемыми для себя в первую очередь.

Распространенный пример эмоций по поводу эмоций — это чувство вины за свою депрессию. Многие люди испытывают вину по поводу своей депрессии: она вытекает из требований, которые люди предъявляют себе, например, что они не должны оставлять других людей или взваливать чрезмерную нагрузку на своих близких. Вот несколько типичных мыслей, которые порождают чувство вины, общие для людей, страдающих от депрессии.

- » Я должен больше участвовать в домашних делах.
- » Я должен проявлять любовь и заботу по отношению к своим детям.
- » Мой партнер и дети беспокоятся обо мне, а я заставляю их страдать.
- » Мне не следовало отказывать своим друзьям таким образом.

Важно распознать ваши метаэмоции, потому что они могут мешать решать первоначальные эмоциональные проблемы. Например, вы можете испытывать вину за депрессию. Если вы сможете избавиться от такой вины, то почти наверняка обнаружите, что будете эффективнее бороться и с депрессией.



СОВЕТ

Если вы обнаружите, что вам действительно знакомо чувство вины за депрессию, перейдите к главе 12, где мы рассматриваем это более подробно.

КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРИЗНАКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ниже приведен сокращенный перечень способов, которые помогут вам узнать природу эмоции и обозначить ее. Список также может помочь вам оценить, является эмоция здоровой или нездоровой вариацией отрицательной эмоции.

- Нашли ли вы слово для описания того, что вы чувствуете?
- Смогли ли вы определить тему своей эмоции?
- К какому действию привела ваша эмоция? Ваше поведение или тенденции к действию были полезными или бесполезными?
- Мыслите ли вы гибко или ригидно и требовательно?
- Чему вы уделяете внимание? Смотрите ли вы на событие со всех сторон?
- Мешает ли вам в определении первой эмоции другая эмоция? Например, испытываете ли вы вину или стыд из-за гнева, депрессии или другого состояния?

Определение ваших эмоциональных проблем

Цель КПТ — помочь вам преодолеть эмоциональные проблемы и двигаться в направлении к вашим целям. Как и со всеми видами решений проблем, *определение* вашей эмоциональной проблемы является первым шагом к ее решению.

Пишем заключение

Запись проблемы содержит три главных составляющих: эмоция, тема или событие (о чем ваша эмоция), и что вы сделали в качестве ответа на эту эмоцию. Вы можете эффективно описать эмоциональную проблему, заполнив следующий бланк:

Переживание _____ (эмоции) по поводу _____
(тема или событие) привело меня к _____.

Пример.

Переживание *беспокойства* по поводу того, что *мое лицо краснеет* при общении с людьми привело меня к *тому, что я перестал посещать бары и клубы и стал брызгать водой в лицо, когда чувствовал, что мне жарко*.

Переживание *депрессии* по поводу *окончания отношений с моей девушкой* привело меня к *тому, что я стал проводить много времени в постели, избегал людей и стал меньше обращать внимания на себя.*

КОГДА ПОЗИТИВЫ — ЭТО НЕГАТИВЫ

Хотя эта глава рассматривает нездоровые отрицательные эмоции, потому что они являются наиболее распространенными причинами эмоциональных расстройств, вы не должны забывать, что нездоровые положительные эмоции тоже существуют.

Пример нездоровой положительной эмоции — это когда я придерживаюсь *ригидных требований*, таких как “я должен получить поддержку моего босса”, и чувствую всплеск восторга, когда мое требование удовлетворено. Вы можете хорошо себя чувствовать после одобрения и воспарить от уверенности в себе на короткое время, но вы все же останетесь уязвимым перед нездоровыми отрицательными эмоциями, если в будущем вам не удастся снова заручиться одобрением босса. Придерживаясь *гибких предпочтений* по поводу одобрения вашего босса, вы можете испытывать здоровую благодарность в случае, если получите одобрение, и здоровое разочарование, если его не получите.

Другим примером нездоровой положительной эмоции является чувство эйфории, связанное с *гипоманическими состояниями* (чрезмерным чувством радости и эмоционального подъема). Люди, которые страдают от биполярного аффективного расстройства (ранее известного как маниакальная депрессия), могут переживать сменяющиеся периоды крайнего эмоционального подъема и крайнего спада. Во время периодов подъема люди с биполярным расстройством часто склонны принимать опрометчивые решения, вести себя сумасбродно и иногда рискованно. Люди с биполярным расстройством часто могут казаться очень счастливыми, хотя на самом деле переживают гипоманию и страдают от настоящего психического расстройства. Биполярное аффективное расстройство лечится при помощи медикаментов и КПТ. Многие советы по поводу того, как побороть *униполярное расстройство* (генерализованную депрессию), которые вы можете найти в главе 12, также будут полезны для лиц с биполярным расстройством.

Если вы полагаете, что вы сами или кто-либо из ваших близких страдает биполярным аффективным расстройством, мы настоятельно рекомендуем обратиться к психиатру для прохождения всестороннего обследования. Предписанные медикаменты — важная составляющая в управлении болезненными симптомами этого расстройства. Психиатры обладают более точными знаниями об этом расстройстве и о том, как оно лечится, чем врачи общего профиля.

Одна из ключевых стратегий КПТ, помогающая людям справиться с биполярной депрессией, — это составление плана активности (см. главу 12). Напишите план ежедневных действий и строго придерживайтесь его выполнения, независимо от настроения, это поможет вам достичь равновесия и постоянства. Главная задача состоит в том, чтобы установить *постоянный* уровень активности вашей повседневной жизни. Придерживаясь ежедневного плана активности, вы сможете избежать понижения стимуляции в периоды спадов (т.е. нисходящей спирали, ведущей к депрессии) и повышения стимуляции в периоды взлетов (т.е. восходящей спирали, ведущей к гипомании).

Оценка эмоциональной проблемы

Человеческая природа устроена так, что вы больше обращаете внимание на то, как плохо вы себя чувствуете, чем на то, насколько лучше вы стали себя чувствовать. Если вы понизите интенсивность любой эмоциональной проблемы, вы отыщете мотивацию, увидев разницу. Описав проблемную эмоцию, оцените ее по шкале от 0 до 10, основываясь на том, сколько страданий она у вас вызвала и насколько вошла в вашу жизнь.

Когда вы работаете над решением эмоциональной проблемы, внося изменения в свое мышление и поведение, продолжайте оценивать вызванные ею страдания и то, как они вам досаждают. Вероятнее всего, ваши оценки понизятся после того, как вы будете прилагать усилия для преодоления своих нездоровых отрицательных эмоций. Пересматривайте ваши рейтинги регулярно — примерно раз в неделю. Делая это, вы сможете напоминать себе о прогрессе и укрепить свою мотивацию, чтобы продолжать делать хорошее дело!



COSET

Поделитесь вашими оценками с психотерапевтом, если у вас он есть. Психотерапевт может сохранить вашу шкалу оценок и показать ее вам в случае ослабления мотивации, чтобы напомнить об успехе, которого вы достигли.



Глава 7

Поиск решений, которые стали причиной ваших проблем

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Поймем, как обычные стратегии совладания могут сохранять (и усугублять) ваши проблемы
- » Исследуем и устраним защитное поведение
- » Поймем, почему бывает полезным выбирать стратегии, противоположные вашим действующим стратегиям

Первый шаг в решении любой проблемы — это *определить* ее. Эта глава о том, как определить ваши проблемы и узнать, почему ваши нынешние стратегии совладания являются частью ваших специфических проблем.

Часто проблемное поведение, которое поддерживает или усугубляет эмоциональную проблему, — это то самое поведение, которое люди используют для решения проблемы (отсюда известное в КПТ выражение: “Ваше решение — это ваша проблема”).

Правда состоит в том, что вас, возможно, не учили, как следует бороться с такими эмоциональными проблемами, как тревога, депрессия или навязчивости.

Надо признать, что даже если бы вы были обучены искусству решения эмоциональных проблем, в случае, когда дело касается ваших собственных эмоций, вы все равно могли бы ошибиться.

В этой главе мы укажем вам путь в сторону признания того факта, что ваши стратегии совладания могут помочь вам почувствовать себя лучше в краткосрочной перспективе, но бывают контрпродуктивными (т.е. ухудшают положение вещей) в долгосрочной перспективе.

Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему

Основатель КПТ Аарон Бек и широко известный когнитивно-поведенческий терапевт Денис Гринбергер утверждали, что, если вы сможете перевернуть контрпродуктивную стратегию с ног на голову, вы уже находитесь на пути к правильному решению. Главная идея этого утверждения состоит в том, что, выбирая стратегию, полностью противоположную ранее принятой вами, вы можете решить ваши проблемы. Хороший пример переворачивания контрпродуктивной стратегии с ног на голову — это не избегать опасностей, а повернуться к ним лицом. Чем чаще вы избегаете ситуаций, которых боитесь, тем больше вы боитесь сталкиваться с любой опасной ситуацией. Избегание также подрывает вашу способность справляться с неприятными и дискомфортными ситуациями. Например, если вы не пользуетесь лифтами, вы можете временно заглушить чувство тревоги, вызванное страхом замкнутых пространств, но избегание лифтов не поможет вам преодолеть ваш страх замкнутых пространств раз и навсегда.

Винди Дриден, который обучал нас КПТ, придумал фразу: “Чем лучше вы себя чувствуете, тем вам становится хуже, чем хуже вы себя чувствуете, тем вам становится лучше”, когда ссылаясь на людей, преодолевающих эмоциональные проблемы. Многие из того, что вы делаете (сохраняя при этом ваши нынешние проблемы), вытекает из очевидной цели снизить уровень дистресса. Иными словами, если ваша цель — достичь краткосрочного облегчения, ваши действия могут подкреплять те же убеждения и поведение, которые усиливают ваши проблемы.



ЗАПОМНИ!

Один из наиболее действенных способов изменить ваши эмоции в долгосрочной перспективе — это действовать вопреки вашим бесполезным убеждениям, полагаясь на убеждения, противоположные им (главы 3 и 16 содержат больше информации о формировании альтернативных здоровых убеждений).

Здесь представлено несколько примеров того, что мы понимаем *под решениями, сохраняющими проблемы*.

- » **Избегать ситуаций, которых вы боитесь или которые вызывают беспокойство.** Как правило, избегание подрывает вашу уверенность, а не повышает ее. Вы продолжаете бояться ситуации, которую избегаете, поэтому не оставляете себе шанса столкнуться с ней и преодолеть свой страх.
- » **Употреблять алкоголь и принимать наркотики, чтобы заглушить неприятные чувства.** Часто неприятные чувства весьма продолжительны, и, чтобы покончить с ними, вы добавляете к ним новую проблему в виде алкоголя или наркотиков (эффект от которых — похмелье и деградация). Также вы потенциально можете создать новую проблему в виде субстанциональной зависимости (больше информации об аддикциях — в главе 10).
- » **Утаивать аспекты о себе, которые могут заставить вас стыдиться.** Если вы скрываете что-то о себе (например, изъяны своей внешности, детские переживания, прошлые ошибки или актуальные психологические проблемы), вы можете переживать хронический страх, что кто-нибудь вас “выведет на чистую воду”. Если вы скрываете позорные аспекты вашего прошлого, тем самым вы отказываете себе в возможности признать, что другие люди обладают схожими переживаниями и поэтому несколько не думают о том, чтобы раскрыть ваши секреты.
- » **Откладывать решение проблем или задач, дожидаясь хорошего настроения.** Если для того, чтобы совершить действие, вы ждете “удачного момента”, времени, когда захотите это сделать или когда испытаете нужное вдохновение, вы можете прождать очень долго. Откладывая важные задачи на потом, вы можете избавиться от дискомфорта на короткое время, но невыполненная задача ложится тяжелым грузом на ваш разум.

Далее следуют разделы, касающиеся распространенных контрпродуктивных стратегий совладания с общими психологическими проблемами. Мы объясним, что, делая то, что на короткое время позволит вам почувствовать себя лучше, вы можете увековечить вашу проблему.

Как пережить депрессию и не сдаться

Когда вы переживаете депрессию, вы можете стать менее активным и отказать от социальных контактов. Пассивность и социальная изоляция часто

становятся следствием попыток справиться с депрессией, но они могут и понизить положительное подкрепление, которое вы получаете от жизни, усилить изоляцию, усталость, привести к жизни, исполненной проблем, хлопот и чувства вины.

Например, если вы какое-то время испытываете депрессию, вы можете прибегнуть к ряду крайне негативных стратегий, чтобы освободиться от нее.

- » Чтобы избавиться от чувства стыда за свою депрессию, вы можете избегать друзей. Такая стратегия совладания приведет к еще большему чувству изоляции и к тому, что вы не будете получать необходимую поддержку.
- » Чтобы вас не раздражали ваш партнер или дети, вы можете попытаться минимизировать свои с ними контакты. В результате ваши дети могут стать неуправляемыми, ваши отношения с партнером могут пострадать, а вы испытаете вину за то, что не проводите ни с кем из них время.
- » Чтобы избежать неприятностей из-за ошибок на работе, вы можете вообще перестать ходить на нее.
- » Чтобы совладать с чувством усталости и хоть немного освободиться от депрессии, вы можете спать днем. К несчастью, дневной сон может привести к ночной бессоннице и еще большей усталости.



СОВЕТ

Чтобы увидеть, как депрессия влияет на уровень вашей активности, составьте *план активности* на примере своей типичной недели (см. главу 12 и приложение). Затем боритесь с депрессией, записывая каждый день периоды активности и отдыха (но не спите днем, потому что это может нарушить ночной сон), и постепенно увеличивайте временные отрезки своей активности (подробнее — см. главу 12).

Убрать руку с пульта управления

Снятие контроля — навык, специально предназначенный для тех случаев, когда у вас проблемы с тревожными расстройствами любого рода, включая обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), паническое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Но снятие контроля можно применять и к другим видам эмоциональных проблем, таким как гнев и ревность, а также к пищевым расстройствам (анорексия и булимия).

Здесь представлены некоторые самые распространенные ситуации, когда снять контроль очень трудно.

- » Вы пытаетесь ограничить физические ощущения в своем теле, потому что верите, что определенные физические симптомы могут привести к опасным последствиям. Например, “Если я не перестану чувствовать головокружение, я потеряю сознание”.
- » Вы пытаетесь контролировать и отслеживать свои мысли, потому что думаете, что, если они выйдут из-под контроля, вы сойдете с ума.
- » Вы усиленно контролируете все, что касается питания — когда вы едите, сколько и какие виды продуктов.
- » Вы пытаетесь контролировать свой аппетит и снизить потребность в пище.
- » Вы подавляете печальные мысли, сомнения и образы, поскольку убеждены в том, что если они проникнут в ваше сознание, то принесут вред вам и другим (это очень характерно для ОКР; подробности — в главе 13).
- » Вы пытаетесь контролировать такие физиологические реакции вашего тела на тревожность, как дрожь в руках, потовыделение или покраснение лица, поскольку боитесь осуждения, если окружающие заметят ваши симптомы.



СОВЕТ

Пытаясь контролировать неконтролируемое, вы обрекаете себя на жизнь с чувством бессилия и неэффективности. Вместо того чтобы бороться за контроль, попытайтесь изменить свое отношение к необходимости контроля, принимая дискомфорт в виде определенного типа мыслей и телесных ощущений (обратитесь к главе 9 за дополнительной информацией).

Если вы слишком стараетесь добиться немедленного контроля, это часто закатывается:

- » еще большим вниманием к неподконтрольным чувствам, что приводит к еще меньшему контролю над ними, чем тогда, когда вы не пытались их обуздать;
- » попытками контролировать то, что противоречит биологии, например потребность в пище, что приводит к тревожности и дальнейшему снижению чувства контроля;
- » возложением на себя груза в виде контроля за симптомами и мыслями, которые вам неподконтрольны, что делает вас еще более тревожным;
- » выводами о том, что с вами что-то не в порядке, поскольку вы не можете держать симптомы под контролем. Таким образом, вы начинаете испытывать еще большую тревогу и еще больше страдать от скачущих мыслей и неприятных физиологических реакций.



В следующий раз, когда в общественном месте вы испытаете тревогу или обнаружите, что покраснели, вспотели или у вас появились беспокойные мысли, проверьте на себе положения данного раздела, пытаясь изо всех сил остановить мысли, потливость или румянец. Скорей всего, вы обнаружите, что ваши усилия приведут к еще большему количеству мыслей и ощущений, чем до того, как вы пытались приложить усилия, чтобы их контролировать.

Чувствовать безопасность в беспокойном мире

Потребность в определенности является общим сопутствующим фактором в тревоге, навязчивостях и ревности.

К несчастью, единственное, в чем, как говорится, вы можете на 100 % быть уверены, — это рождение, смерть и налоги. В остальном человеческая жизнь представляет собой прекрасную неопределенную Вселенную. Конечно, многие вещи предсказуемы, и можно с достаточной долей уверенности ожидать, что солнце взойдет утром и сядет вечером. Тем не менее другие вещи в нашей жизни куда менее предсказуемы. “Буду ли я красив?”, “Буду ли я богат?”, “Доживу ли я до глубокой старости в окружении внуков и нескольких котов?” Чему быть, того не миновать.

Попытки избавиться от сомнений и достичь непоколебимой уверенности похожи на попытки потушить огонь, подбрасывая в костер дрова. Если вы не терпите неопределенности, то стремитесь избавиться от сомнений, но, как только вы избавитесь от одного, тут же появится другое. Хитрость состоит в том, чтобы найти способ терпеть сомнения и неопределенность, ведь они существуют независимо от того, нравится это нам или нет.

Ниже мы привели несколько примеров того, как ваша потребность в определенности может отразиться на поведении.

- » **Частые запросы на подтверждение.** Постоянно задавая себе и другим людям такие вопросы, как “Безопасно ли касаться дверной ручки и не мыть после этого руки?”, “Находишь ли ты, что этот человек более привлекателен, чем я?”, “Уверен ли ты, что я не набрала вес?”, “Ты думаешь, я пройду экзамен?” или “Ты уверен, что меня не собьет машина, когда я выйду из дома?”, вы пытаетесь обрести какую-то уверенность в нестабильном мире. К несчастью, чрезмерные поиски уверенности в мире могут понизить вашу собственную уверенность в своих суждениях.

- » **Повторяющееся проверочное поведение.** Проверочное поведение — это те действия, которые вы предпринимаете, чтобы получить большую уверенность в отношении окружающего мира. В такие действия входят бесконечные проверки того, закрыты ли ваши двери и окна; частые вопросы к партнеру, где он был; постоянные визиты к врачам, чтобы удостовериться, что ваши физические ощущения не являются симптомами серьезных болезней; проверки того, что вы нащупываете кости бедер, а не жир на них; прокручивание в голове разговоров, чтобы быть уверенным, что вы не сказали чего-то оскорбительного. Ирония заключается в том, что, чем больше вы проверяете, тем испытываете большую неуверенность. Вы можете на время почувствовать себя лучше сразу после проверки, но уже совсем скоро вы ощутите необходимость делать это снова. Повторяющееся проверочное поведение отнимает много времени, утомляет и ухудшает ваше настроение.
- » **Суеверные ритуалы** — это действия, с помощью которых вы пытаетесь себя обезопасить или предотвратить все плохое, что может с вами случиться. Обычно суеверные ритуалы не имеют прямого отношения к тому, чего вы больше всего боитесь. Исполняя ритуалы, вы можете касаться дерева, повторять фразы в голове, носить "счастливую" одежду или ювелирные изделия, избегать несчастливых цифр, ошибочно полагая, что эти ритуалы остановят плохие или трагичные события, которые могут произойти с вами или с теми, кого вы любите. Демонстрируя суеверное поведение, вы скорее придете к заключению, что ритуал уберет вас от плохих вещей, чем поймете, что много плохих вещей случаются независимо от того, совершаете вы ритуал или нет.



ЗАДУМАЙСЯ

Суеверное мышление также состоит в образовании ложных связей между вашим неявным поведением или мыслями (и даже *сновидениями*) и тем, что происходит в реальности. Если вы думаете о том, что с тем, кого вы любите, произойдет что-то плохое (из-за вашего острого беспокойства о его безопасности), вы можете ложно предположить, что это вы материализовали несчастный случай, потому что представили его себе. Если вы переживаете живой образ (или видите сновидение) того, что вашего маленького ребенка похитили, вы можете заключить: "Если это случится, возможно, я вызвал это с помощью своего воображения!" Довольно тревожные вещи. Когда в последний раз вы думали: "Это чудесный день, потому что я подумал, что на этой неделе будет хорошая погода", или "Опухоль моей тети была доброкачественной, потому что я представлял, что это будет так", или "Я выиграл в лотерею, потому что хотел, чтобы это произошло"? Если ваше суеверное мышление имеет хоть какой-то реальный смысл (на самом деле *это не так*), тогда это должно быть справедливо как для плохих, так и для хороших событий.

- » **Уход от опасностей.** Такие опасности, как глобальные катастрофы, болезни, несчастные случаи, принятие плохих решений или допускаемые людьми оплошности, неизбежны и присутствуют всегда. Вы можете пытаться уменьшить риски, оставаясь дома или в "безопасном месте", питаясь определенными продуктами, никогда не отклоняясь от устоявшегося распорядка, загодя планируя поездки или готовясь к таким нежелательным событиям, как война, чума или голод. Но на самом деле опасность — это часть нашей жизни, и ее можно избежать только до определенного предела. Чем больше вы пытаетесь устранить все риски из своей жизни, тем больше вы начинаете фокусироваться на всевозможных плохих вещах. Вы сражаетесь в заранее проигранной битве и можете еще больше подорвать свое чувство безопасности. Слишком пристальное внимание к рискам, присущим повседневной жизни, делает вас хронически озабоченным и заставит переоценивать вероятность того, что с вами могут случиться плохие вещи.
- » **Попытки повлиять на других.** Примеры влияния на поведение других включают поощрение вашего партнера общаться только с представителями его пола, убеждение ваших детей оставаться дома, а не выходить с друзьями, принуждение членов вашей семьи разрешить вам очень мало питаться, кормить других вместо того, чтобы есть самому, просить вашего доктора выписать вам направление на еще один анализ. Предъявляемые вами к другим людям требования поступать таким образом, чтобы минимизировать вашу непереносимость неуверенности и опасности, могут серьезно навредить вашим взаимоотношениям. Близкие вам люди, скорее всего, будут воспринимать вас как контролирующего и подозрительного человека.



СОВЕТ

Попытайтесь понять, что неопределенность всегда была главной характеристикой мира, но люди всегда могли решать проблемы своей безопасности. Вам не нужно менять мир, чтобы почувствовать себя в безопасности. Вы просто должны принять неопределенность и жить с нею. Вы *можете* счастливо сосуществовать с неопределенностью — так было всегда. Напомните себе, что обычные люди каждый день справляются с плохими новостями, и что вы так же, как и остальные, можете совладать с чем-то плохим, что встанет на вашем пути.

В следующей главе мы рассмотрим принятие неопределенности и отпусkanie бесполезных стратегий решения проблем.

Устранение побочных эффектов чрезмерной осторожности

Один из главных способов сохранить эмоциональные проблемы — это спастись от воображаемых катастроф. Часто эти предполагаемые бедствия являются всего лишь порождениями вашего возбужденного разума, а не реальными или вероятными событиями. Люди с проблемами тревожности, перечисленными в этой главе, часто принимают меры, чтобы снизить свою тревожность и повысить чувство безопасности, но в результате оказываются еще более уязвимыми перед неизбежной неопределенностью своей повседневной жизни.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Действия, которые люди предпринимают, чтобы избежать катастроф, называются *защитным поведением*.

Слишком большие усилия, прилагаемые для предотвращения пугающих вас катастроф, мешают вам осознать три главных положения.

- » Пугающее вас событие может никогда не наступить.
- » Если событие, которого бы боитесь, *случится*, скорее всего, вы найдете способ, как с ним справиться. Например, другие люди или организации смогут вам помочь.
- » Пугающее вас событие может быть затруднительным, неудобным, беспокойным и глубоко неприятным, но редко ужасным или непереносимым.



ЗАПОМНИ!

Тревожность влияет на ваше мышление двумя главными способами: она ведет к переоценке вероятности и степени опасности и недооценке вашей способности преодолеть несчастье. Конечно, вы хотите, насколько это возможно, сохранить себя в безопасности. Но иногда вы можете стараться обезопасить себя от событий, которые не представляют опасности.

В добавление к сказанному, некоторые вещи, которые вы делаете для того, чтобы избавиться от рисков и защитить себя, могут на самом деле закончиться большими, чем необходимо, неудобствами и расстройством: применением полностью бесполезных стратегий, чтобы избежать пугающих результатов (чрезвычайно распространенное явление в тревожных расстройствах). Здесь представлены некоторые примеры контрпродуктивного защитного поведения, которое вы, возможно, применяете, чтобы совладать с конкретными проблемами тревожности.

- » **Панические атаки.** Панические атаки Майкла поддерживаются его страхом, что ощущение головокружения может привести к потере сознания. Когда он чувствует головокружение, он делает глоток воды, садится или держится за что-то. Таким образом, он избегает осознания факта, что не упадет в обморок из-за того, что почувствовал головокружение.
- » **Социальная тревожность.** Салли старается заранее обдумывать то, что собирается сказать. Она следит за своей речью, языком тела и анализирует то, что сделала и сказала, когда возвращается домой. Таким образом, она поддерживает свою чрезмерную застенчивость.
- » **Посттравматический стресс.** С момента автокатастрофы Нина избегает автомагистралей, плотно прижимается к рулю при езде в своем автомобиле, неоднократно проверяет зеркало заднего вида и избегает сидеть на пассажирском сиденье. Поскольку она так осторожна, ее тревога по поводу того, что может произойти еще один несчастный случай, сохраняется на переднем плане ее сознания.
- » **Агорафобия.** Георгина боится уезжать далеко от своего дома или знакомых мест из-за страха потерять контроль над своим кишечником и испачкать себя. Она стала почти домоседкой и, чтобы проехаться в машине, в большей степени полагается на своего мужа. Это означает, что она не выйдет из дома самостоятельно и никогда не обнаружит, что ее страхи необоснованы.
- » **Страх высоты.** Джеймс боится высоты, потому что считает, что "тянущие" ощущения, которые он испытывает в высоких местах, означают, что он подвергает себя риску непреднамеренно броситься вниз. Чтобы справиться с этим ощущением, он прочно упирается каблуками в землю и слегка отклоняется назад, чтобы противостоять своим чувствам. Он также пытается избегать высоких мест. Это поведение подогревает его страх и заставляет его верить в то, что он более других людей подвержен риску на высоте.



СОВЕТ

Составив список своих страхов и признаков защитного поведения, вы сможете лучше понять, на что именно вам следует обратить внимание, чтобы измениться. В сущности, реальное решение вашей проблемы заключается в том, чтобы подвергать себя опасности, не прибегая к какому-либо защитному поведению. Затем вы можете увидеть, что вы способны совладать с тревожными ситуациями и что вам не нужно полагаться на отвлекающие факторы или тщетные попытки сохранить себя в безопасности. Дайте себе шанс увидеть, что ваша тревога не является вредной сама по себе, и что тревожные чувства уменьшаются, если вы позволите им уйти. (Глава 9 содер-

жит дополнительную информацию о том, как справляться с защитным поведением и не бояться экспозиции угрожающих стимулов.)

Идти своим путем, не беспокоясь

Одной из задач, с которой сталкиваются люди, которые слишком беспокоятся, — это как уменьшить свое беспокойство. Определенная степень беспокойства является совершенно нормальной — естественно, что проблемы и обязанности будут время от времени занимать ваш разум. Тем не менее вы можете превратиться в человека, который все время о чем-то волнуется. Быть ходячим беспокойством весьма неудобно. Понятно, что вы захотите перестать излишне волноваться. Две причины могут объяснить ваше чрезмерное беспокойство.

- » Вы думаете, что, беспокоясь о неприятных событиях, вы сможете предотвратить эти события, или верите, что ваше волнение может дать вам подсказку о том, как предотвратить появление негативных событий.
- » Вы полагаете, что беспокойство защитит вас, подготовив к отрицательным событиям. Вы верите, что, если вы беспокоитесь о плохих вещах достаточно, они не подстерегут вас и не нападут неожиданно, поэтому лучше не упускать их из внимания.



СОВЕТ

Если вы сможете убедить себя в том, что чрезмерное беспокойство не уберет вас от тех событий, которых вы опасаетесь, и не подготовит вас к встрече с плохими вещами, вы сможете лучше подготовиться к тому, чтобы прервать повторяющийся цикл беспокойства.

По иронии судьбы, многие люди беспокоятся о тех или иных вещах в тщетной попытке перепробовать все возможные беспокойства, чтобы потом расслабиться. Конечно, этого никогда не происходит, потому что беспокойство — это передвижной цирк, и всегда найдется что-то еще, о чем можно поволноваться.

Если вы чрезмерно беспокоитесь о ежедневных событиях, вы можете попробовать решать каждую потенциальную проблему еще до ее возникновения. Вы можете надеяться, что беспокойство решит потенциальные проблемы, т.е. вам больше не придется о них волноваться.

К несчастью, такие большие усилия, прилагаемые для того, чтобы ваш разум отдохнул, могут привести к росту умственной активности и еще большим волнениям. Слишком часто люди беспокоятся о том, что беспокоиться так много вредно, и тогда они начинают беспокоиться о беспокойстве!



СОВЕТ

Попробуйте посмотреть на свои беспокойства как на плохую привычку. Вместо того чтобы сосредоточиваться на содержании ваших беспокойств, попробуйте прервать процесс беспокойства путем вовлечения своего разума и тела во внешнюю деятельность. В главе 5 есть несколько полезных советов о переориентации вашего внимания от того, что вас на самом деле волнует.

Прекратите увековечивать свои проблемы

Иногда вещи, которые вы делаете для совладания со своими проблемами, возвращают вас к тому, чего вы пытаетесь избежать. Яркий пример этого — попытка выбросить из головы нежелательные мысли. Такое выталкивание называется *подавлением мыслей* и может привести к тому, что нежелательные мысли вторгаются в ваше сознание еще чаще. Исследования показывают, что, когда люди пытаются подавить нежелательную мысль, она вторгается в их сознание вдвое чаще, чем если бы они ее приняли и разрешили пройти.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Закройте глаза и постарайтесь изо всех сил не думать о розовом слоне. Только на одну минуту действительно вытолкните все образы розовых слонов из вашей головы. Что случилось? Большинство людей отмечают, что все, о чем они могут думать, — это розовые слоны. Это демонстрирует тот факт, что попытка избавиться от мыслей путем выталкивания их из сознания обычно заканчивается тем, что они цепляются еще более настойчиво.

Если вы пытаетесь слишком усердно *не* делать, *не* чувствовать, *не* думать о каких-то вещах, если слишком рьяно стараетесь предотвратить некие события, это может привести к тому, что случится именно то, чего вы больше всего боитесь и чего хотите избежать.

- » Пытаясь изо всех сил не выставить себя дураком в общении с людьми, вы можете показаться в их глазах замкнутым и неинтересным.
- » Пытаясь изо всех сил убедиться в том, что часть работы, которую вы делаете, совершенна, вы можете пропустить сроки сдачи или стать таким нервным, что выполните работу плохо.
- » Настраивая себя на то, что вы должны успешно выполнить задачу, например сдать экзамен или чему-либо научиться, вы можете излишне сосредоточиться на том, *как хорошо* это сделать, и недостаточно на том, *что* надо сделать. Такая неправильная направленность внимания может привести к плохому результату.

- » Ваше чувство ревности к партнеру, повторяющиеся проверки и постоянные требования уверений в его верности могут привести к тому, что ваш партнер вас оставит.
- » Когда вы лежите в кровати, пытаетесь справиться с усталостью во время приступа депрессии, ваше настроение понижается еще больше и может привести вас к чувствам стыда и вины за то, что вы неактивны.

Помогите себе: сложите лепестки своего порочного цветка

Упражнение “Порочный цветок” поможет вам собрать воедино различные элементы вашей проблемы, чтобы понять, на чем она зиждется. Посмотрите на рис. 7.1 и найдите приложение, где изображен чистый цветок; его ксерокопию следует заполнить по примеру рис. 7.1. Выполняйте данные действия, чтобы собрать именно ваш порочный цветок.

1. В поле “Триггер” (пусковой механизм) впишите событие или ситуацию, которые побуждают вас испытывать тревогу или дистресс.
2. В центральный круг впишите ключевые мысли и значения, которые вы прикрепите к триггеру.
3. На лепестках цветка опишите эмоции, поведение и ощущения, которые имеют место, когда запускаются ваши дискомфортные чувства. На верхнем лепестке напишите, на что вы обращаете внимание.

Ключевые негативные мысли, отношения и убеждения находятся в центре вашего порочного цветка. Лепестки — это ваше внимание, эмоциональные, физиологические и поведенческие реакции на значения, которыми вы наделили триггерную ситуацию.

Эта глава (и глава 6) предлагает разные чувства, направленность внимания и мысли, которые можно использовать для заполнения ваших лепестков. Если вы страдаете от страха, прочитайте главу 9; от депрессии — главу 12; от навязчивостей — главу 13; от гнева — главу 15.

Один из наиболее важных моментов процесса заполнения порочного цветка — подумать о том, как лепестки влияют на мысли или “значения”, лежащие в основе вашей эмоциональной проблемы. Например, страх влияет на ваше мышление таким образом, что вы склонны интерпретировать события, как более угрожающие, чем они есть на самом деле. Депрессия влияет на вас так, что ваше мышление становится более мрачным и негативным (см. главу 6, чтобы узнать больше об этой и других эмоциях).

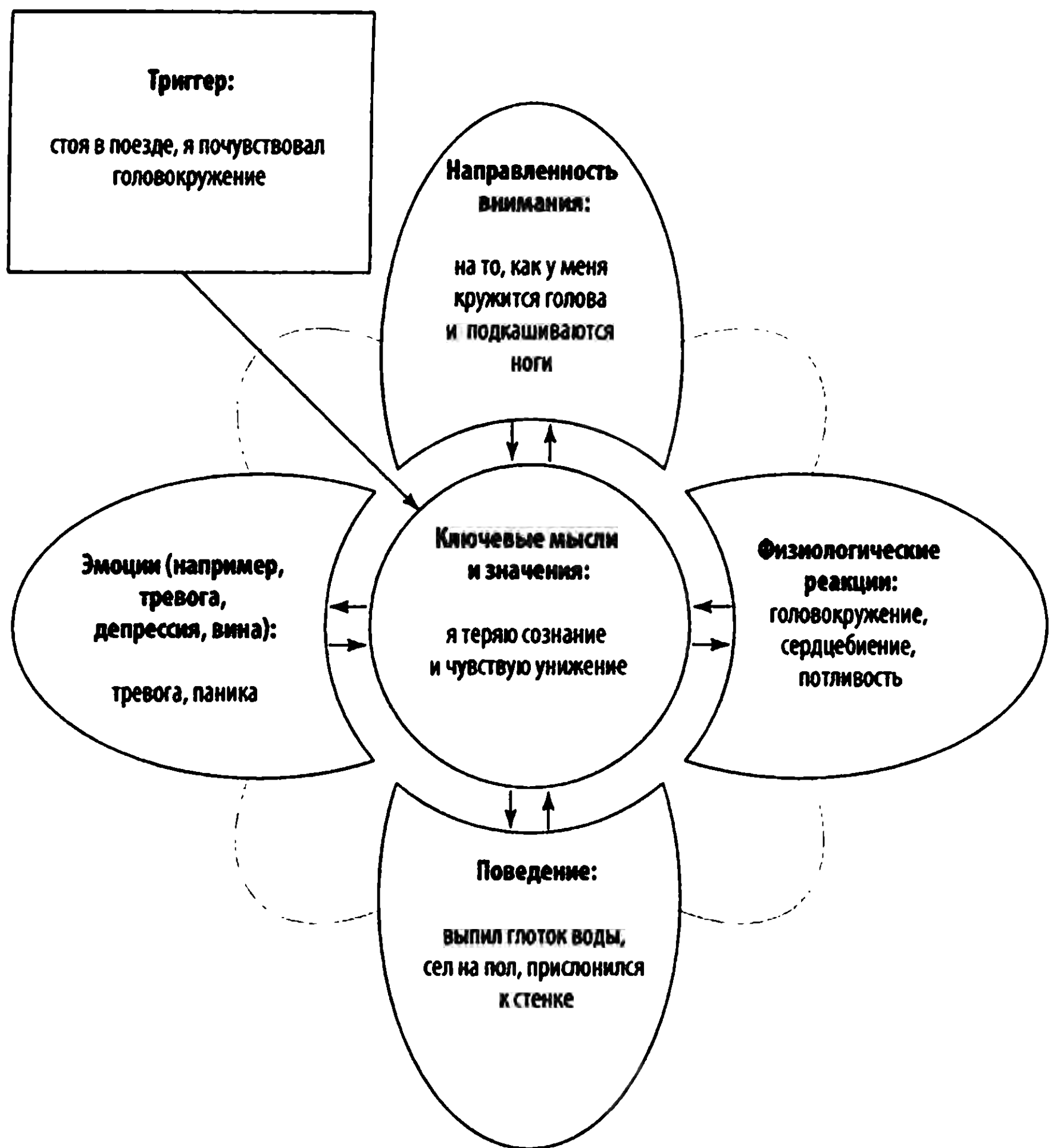


Рис. 7.1. Лепестки порочного цветка

Направленность вашего внимания на ощущения обычно делает последние более интенсивными. Действие, основанное на бесполезной мысли или значении, обычно придает ему большую реальность. Неприятные физиологические реакции, которые сопровождают ваши нежелательные мысли, делают эти мысли еще более реальными. Вы можете провести поведенческие эксперименты, чтобы проверить усиление или ослабление влияния поведения на ваши проблемы (вернитесь к главе 4).

Когда вы поймете механизмы, которые обуславливают ваши проблемы, выяснится, что более практично и разумно воздействовать на ваши лепестки.



ЗАПОМНИ!

Лепесток “Физиологические реакции” — это аспект вашей проблемы, который вы менее всего можете изменить сразу, поскольку физиологические реакции не контролируются непосредственно вашим сознанием. Тем не менее вы можете минимизировать воздействие физиологических реакций, научившись переносить их, пока решаете вашу проблему, и интерпретировать их как менее опасные, чем они вам кажутся.

ВЫКИНЬТЕ ЭТОТ СОВОК И ВЫВЕРНИТЕ СВОИ КАРМАНЫ

Одна из лучших метафор для обсуждаемых в этой главе типов поведения — это сравнение некоторых стратегий совладания с попытками выкопать себя из ямы, которую засыпает зыбучий песок. Естественно, первым шагом в решении вашей проблемы будет выбросить неуместный в данной ситуации детский совок — остановить самодеструктивные стратегии и постепенно выработать более продуктивные способы решения своих эмоциональных проблем.

Со временем, возможно, вы будете искать более крепкие и удобные лопаты в виде избегания и защитного поведения. Мы регулярно предлагаем тем нашим клиентам, которые страдают от агорафобии, панических атак, обсессивно-компульсивных расстройств и дисморфических расстройств, поделиться с нами содержимым своих карманов или сумок, что часто бывает весьма показательным. Среди “защитных средств”, которые люди носят с собой “на всякий случай”, чаще всего встречаются лекарства, бумажные салфетки, антисептические средства, конфеты, портативные вентиляторы, косметика, полиэтиленовые и бумажные пакеты, дезодоранты, слабительные средства и алкоголь.

Чтобы помочь клиентам прекратить защитное поведение, мы часто предлагаем им выбросить или отдать эти, казалось бы, невинные повседневные предметы как знак избавления от проблемных решений. Проверьте свои карманы и сумки на предмет реквизитов безопасности. Бросьте их в корзину или отдайте тому, кто знает о ваших проблемах и заинтересован в том, чтобы вам помочь (этот человек может быть кем-то из вашего окружения, если в настоящее время вы не посещаете когнитивно-поведенческого терапевта). Остерегайтесь покупать или собирать предметы, которые вы уже раздали или выбросили. Работайте над тем, чтобы в ваших карманах и кошельках были только необходимые вещи, такие как деньги, ключи и проездные документы.



Глава 8

Настройтесь на цели

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определите свои цели в области изменения эмоций и поведения
- » Мотивируйте себя
- » Фиксируйте свой прогресс

Если бы нам нужно было определить цель психотерапии, она *не состояла бы* в том, чтобы сделать вас более правильно думающим, более рациональным человеком. Цель психотерапии, скорее, в том, чтобы помочь вам достичь своих целей. Думать по-другому — это один из способов достижения этих целей. КПТ может помочь вам изменить способ, которым вы чувствуете и действуете. Эта глава поможет вам определить свои цели и предложит некоторые источники вдохновения для изменения.



ЗАДУМАЙСЯ

Основатель когнитивной терапии Аарон Бек сказал, что КПТ — это то, что помогает вам двигаться от ваших проблем к вашим целям. Это определение подчеркивает прагматичный и гибкий характер КПТ и вдохновляет клиентов и психотерапевтов на выбор разнообразных психологических техник, помогающих достичь терапевтических целей. Поэтому главный посыл КПТ состоит в том, что эффективная психотерапия представляет собой созидательный процесс, который помогает вам достичь ваших целей.

Как установить свои цели

Многие люди с трудом решают свои проблемы, потому что их цели слишком расплывчаты. Чтобы помочь вам установить перед собой более ясные и простые цели, мы дадим следующие рекомендации.

» **Конкретность.** Будьте конкретны в том, где, когда или с кем вы хотите действовать или чувствовать себя по-другому. Например, вы, скорее, хотите испытывать озабоченность по поводу своей презентации на работе, а не тревожность, и во время презентации вы, скорее, захотите сосредоточиться на аудитории, чем на себе.

» **Позитивность.** Представляйте свои цели в позитивных понятиях, вдохновляя себя на дальнейшее развитие. Например, вы можете хотеть достичь большей безопасности (а не стать менее тревожным) или оттачивать навык (а не делать меньше ошибок).



СОВЕТ

Думайте о психотерапии как о путешествии. Вы быстрее достигнете цели поездки, если сосредоточитесь на том месте, куда хотите попасть, а не на том, откуда пытаетесь уйти.

» **Наблюдаемость.** Попробуйте включить в свою цель описание изменений в поведении, которые вы можете наблюдать. Тогда вы можете заметить, когда достигнете своей цели, потому что смогли увидеть конкретное изменение.



СОВЕТ

Если для вас трудно описывать наблюдаемое изменение, подумайте: "Как марсиане, глядя на меня с Марса, узнают, что я стал чувствовать себя лучше?"

» **Реалистичность.** Сделайте ваши цели ясными, конкретными, реалистичными и достижимыми. Сфокусируйтесь на целях в зоне вашей досягаемости, на тех, которые зависят от изменений в вас самих, а не в других людях. Попробуйте визуализировать ваше достижение целей. Реалистичные цели помогают вам оставаться мотивированным и сфокусированным.

» **Ограниченность во времени.** Определите отрезок времени, в течение которого вы будете сосредоточены на достижении вашей цели и эффективны. Например, если вы избегали чего-то ранее, решите, когда вы планируете с этим справиться. Определите, сколько времени вы на это потратите и как часто будете практиковать новое поведение: например, посещать спортзал три раза в неделю в течение часа.



ВНИМАНИЕ!

Некоторые цели, например выход из сильной депрессии, могут весьма варьироваться в сроках их достижения. Предписания в виде чрезмерно жестких графиков могут привести вас к депрессии или гневу

из-за отсутствия прогресса. Поэтому устанавливайте твердые, но гибкие временные рамки, принимая себя таким, какой вы есть, даже если вы не смогли им соответствовать, и продолжайте упорствовать дальше!

Нацеливайтесь на изменения, которых вы хотите достичь

Определите свои цели и запишите их на бумаге — это станет основой вашей программы КПТ. Эта глава поможет вам выяснить, насколько по-другому вы хотите чувствовать и действовать.

Ставьте цели в соответствии с вашими текущими проблемами

Чтобы поставить цель, связанную с решением эмоциональной проблемы, зам первым делом необходимо определить проблему, о чем мы уже говорили в главе 6 (там мы рассматривали нездоровые эмоции и действия, а также их здоровые аналоги). Также вернитесь к главе 7, где мы исследуем то, как попытки заставить себя чувствовать лучше иногда могут усугубить проблему.

Постановка проблемы включает следующие составляющие:

- » чувства/эмоции;
- » ситуация или тема, послужившая триггером для вашей эмоции;
- » способ, определяемый вашей тенденцией к действию в ситуации переживания проблемной эмоции.

Определите, что вы хотите чувствовать в качестве альтернативы

КПТ может помочь вам достичь изменений в способе переживания эмоций. Например, вы можете решить, что хотите испытывать грусть и разочарование, а не депрессию и обиду в связи с распадом вашего брака.



Постановка цели чувствовать себя “хорошо”, “прекрасно” или “расслабленно” может не соответствовать моменту, если речь идет о сложной ситуации. Переживать отрицательные эмоции в связи с негативными событиями разумно и уместно. Сохраняйте ваши цели реальными и полезными, придерживаясь здоровых эмоций, и сохраняйте нужный уровень интенсивности ваших эмоций, когда сталкиваетесь со сложными ситуациями (в главе 6 приведено больше информации о здоровых эмоциях).

Определите, как вы хотите действовать

Вторая область изменений, в которой КПТ может вам помочь, — это ваше поведение. Например, после развода вы можете решить, что хотите продолжать встречаться с друзьями и вернуться на работу, а не оставаться в кровати и весь день смотреть телевизор.



СОВЕТ

Вы также можете поставить изменения умственных действий в качестве своей цели, например направить свое внимание на внешний мир или разрешить *гиперболизированным мыслям* (нежелательному или наихудшему сценарию) проходить через ваше сознание.

Сформулируйте цель

Формулировка цели очень похожа на формулировку проблемы — она включает те же составляющие, но эмоции и действия разные. Правильная формулировка цели включает в себя следующее:

Испытывать _____ (эмоция)
относительно _____ (тема или си-
туация) и делать _____ (поведение).

Так, например, вы можете хотеть испытывать *озабоченность* (эмоция) относительно *того, что сказали какую-то глупость на вечеринке* (ситуация), и *оставаться за столом, чтобы продолжать разговор* (поведение).

Повышайте свою мотивацию

Мотивация имеет забавное свойство появляться и исчезать, как луна. К счастью, вам не обязательно чувствовать мотивацию к изменениям до того, как вы начнете делать шаги вперед. Часто мотивация следует за позитивными действиями, а не предваряет их — обычно люди понимают, что “втянулись” во что-то, когда уже начали это делать. Эта глава предлагает несколько способов того, как выработать мотивацию и вдохновить себя на продолжение работы по достижению цели при временном отсутствии мотивации.

Отыщите вдохновение для изменений

Для многих людей трудно меняться. Ваша мотивация иногда ослабевает, а порой вы не можете даже представить, как преодолеть трудности. Если любая из этих ситуаций кажется вам знакомой, вы находитесь в хорошей компании. Многие люди обращаются к источникам вдохновения, когда начинают

работать над своими эмоциональными проблемами или продвигаются к их решению. Источники вдохновения, достойные рассмотрения, включают следующие.

- » **Ролевые модели, обладающие характеристиками, которыми вы сами хотели бы обладать.** Например, вы можете знать кого-то, кто остается спокойным, открыто выражает свои чувства, непредвзято относится к новому опыту или проявляет настойчивость и решительность. Выберите кого-нибудь, кто вас вдохновляет и может смоделировать для вас новый способ существования, независимо от того, реальный или вымышленный этот человек, живой или умерший, ваш знакомый или тот, которого вы никогда не знали.
- » **Вдохновляющие истории людей, преодолевших невзгоды.** Обычные люди регулярно переживают самые необыкновенные испытания. Их личные истории могут привести вас к огромным личным изменениям.



ВНИМАНИЕ!

Сосредоточьтесь на вырывании страниц из чужой книги вдохновения, а не на невыгодном сравнении самого себя с чьей-то “превосходной” способностью справляться с проблемами.

- » **Образы и метафоры.** Думайте о себе, например, как о крепком дереве, выдерживающем шквал сильного ветра; это может стать вдохновляющей метафорой, передающей то, что вы выдерживаете необоснованную критику.
- » **Пословицы, цитаты и символы.** Используйте идеи, взятые из романов, религиозной литературы, фильмов, песен или цитат уважаемых людей, которые помогут вам в достижении ваших целей.

Сосредоточьтесь на преимуществах изменений

Часто люди придерживаются явно бесполезного поведения (например, постоянно опаздывают на работу), потому что сосредоточены на краткосрочных преимуществах (в данном случае избегают тревоги, вызванной поездкой в переполненном автобусе или поезде) такого поведения. Тем не менее, перестав обращать внимание на сиюминутный дискомфорт, эти же самые люди могут сосредоточиться на желании быть свободными от своих эмоциональных проблем (возможность свободно ездить в общественном транспорте).

Проведите анализ затрат и выгод

Проведите анализ затрат и выгод (АЗВ), чтобы выяснить плюсы и минусы вашей приверженности изменениям. Вы можете использовать анализ затрат и выгод, чтобы выявить преимущества и недостатки следующих вещей.

- » **Поведение.** Насколько это действие полезно для вас? Принесет оно краткосрочные или долгосрочные выгоды?
- » **Эмоции.** Насколько полезно данное чувство? Например, помогает ли оно на самом деле вам преодолеть чувство вины или гнева?
- » **Мысли, отношения или убеждения.** Куда приведет вас этот способ мышления? Чем это убеждение вам поможет?
- » **Варианты решения практической проблемы.** Как это решение будет работать? Является ли это лучшим из возможных ответов на вопрос?

Когда вы проводите анализ затрат и выгод, подобно тому, который показан в табл. 8.1, не забудьте оценить плюсы и минусы:

- » в краткосрочной перспективе;
- » в долгосрочной перспективе;
- » для вас;
- » для других людей.

Таблица 8.1. Форма анализа затрат и выгод

Затраты и выгоды от:	
Затраты (недостатки)	Выгоды (преимущества)

Попробуйте сформулировать утверждения АЗВ в виде пар противоположностей, особенно учитывая изменения в способе, которым вы чувствуете, действуете или думаете. Какие *преимущества* чувства тревоги? А *недостатки*? Напишите пары утверждений относительно того, что вы чувствуете или думаете в настоящий момент, и как это можно делать более здоровым, альтернативным способом. В табл. 8.2 и 8.3 приведена конечная форма АЗВ. Вы найдете расширенную пустую форму АЗВ в приложении; ее можно скопировать и заполнить.

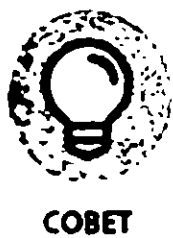
Таблица 8.2. АЗВ-1: недостатки и преимущества произнесения вслух всего, что приходит вам в голову

Недостатки	Преимущества
Я могу сморозить какую-то глупость	Мне не нужно много думать, и я смогу расслабиться
Возможно, мне не придет в голову ничего лучшего	Я смогу быть более спонтанным
Возможно, я замолчу, и это не понравится людям	Я смогу сосредоточиться на том, что говорят другие, и не буду так отвлекаться

Таблица 8.3. АЗВ-2: недостатки и преимущества обдумывания того, что вы хотите сказать

Недостатки	Преимущества
Я буду чувствовать себя измотанным после окончания разговора	Я могу быть уверенным в том, что не сморозил какую-то глупость
Я не смогу расслабиться во время разговора	Я могу придумать что-то смешное или интересное, чтобы рассказать
Разговор уйдет вперед, пока я буду обдумывать, что уместно сказать	Я могу больше заботиться о том, чтобы не обидеть людей

После того как вы провели АЗВ, пересмотрите критическим взглядом “преимущества” оставаться таким, какой вы есть, и “затраты” на изменения. Возможно, вы решите, что не совсем точно просчитали затраты и выгоды. Чем больше вы сможете уточнить смысл того, что изменения принесут вам пользу, тем более мотивированными вы будете при работе над своими целями.



СОВЕТ

Составьте для себя мотивационную карточку, записав *выгоды от изменений* и *затраты на то, чтобы оставаться таким же*, основанные на АЗВ. Когда будет нужно, вы сможете вернуться к этому списку, чтобы усилить свою мотивацию.

Важный аспект достижения цели, будь то обучение игре на гитаре или организация бизнеса, заключается в том, чтобы принять временный дискомфорт ради достижения долгосрочных выгод.

Регистрируйте свой прогресс

Постоянно регистрируя свой прогресс, вы сможете оставаться мотивированным. Если ваша мотивация ослабевает, стимулируйте себя на пути достижения

цели, проверяя, как далеко вы продвинулись. Используйте бланк проблем и целей, как показано на рис. 8.1, чтобы конкретизировать проблему и определить ее интенсивность. Обозначьте цель и оцените прогресс на пути ее достижения. Делайте это через одинаковые интервалы времени, например раз в неделю или дважды в месяц.

1. **Определите проблему, которую хотите решить.** Включите информацию про эмоции и поведение, относящиеся к конкретному событию. Помните, что вы переживаете *эмоции* по отношению к *ситуации*, которые приводят к определенному *поведению*.
2. **Через одинаковые промежутки времени оценивайте интенсивность своей эмоциональной проблемы и то, насколько она мешает вашей жизни.** "0" соответствует отсутствию эмоциональных страданий и влияния проблемы на вашу жизнь, "10" — максимально возможным эмоциональным страданиям, повторяющимся очень часто и сильно влияющим на вашу жизнь.
3. **Заполните строку "цель", сохранив тему или ситуацию той же самой, но конкретизируя то, как по-другому вы хотите чувствовать и действовать.**
4. **Оцените, насколько вы приблизились к достижению своей цели.** "0" соответствует полному отсутствию прогресса, "10" — полному и окончательному достижению изменений в ваших эмоциях и поведении.



ЗАПОМНИ

Изменения не происходят за одну ночь, поэтому не оценивайте ваш прогресс чаще, чем раз в неделю. Отслеживайте *общие* изменения в *частоте*, *интенсивности* и *продолжительности* ваших проблемных чувств и поведения.

ПЕРЕМЕНЧИВЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Часто оказывается, что люди меняют свои цели по собственной прихоти или фантазии. Например, у вас может быть цель стать более продуктивным и продвигаться по карьерной лестнице на работе. Затем, после вечеринки, посвященной летнему солнцестоянию, вы решите, что настоящая ваша цель — быть свободным, путешествовать по миру и вести беседы о смысле жизни. Что вы выберете в качестве своей определяющей цели — решать вам. Но опасайтесь легко подпасть под влияние первого пришедшего на ум желания. За постоянным отказом от старых целей и поиском новых может скрываться страх и прокрастинация. Помните о правилах установления своих целей (конкретность, позитивность, наблюдаемость, реалистичность, ограниченность во времени), чтобы достичь устойчивости и функциональности каждой из выбранных вами целей.

Используя приведенную ниже форму, определите одну из главных проблем, над которой вы хотите поработать. Формулировка проблемы включает информацию об эмоциях и поведении, имеющих отношение к конкретной ситуации или событию. Например, "Чувство депрессии из-за распада моего брака привело меня к тому, что я замкнулась в себе и каждый день валялась в постели до 18:00" или "Чувство тревоги, возникающее при общении с людьми, привело меня к избеганию клубов, ресторанов и встреч, а также к тому, что я стал пристально следить за тем, что я говорю, находясь в обществе". Подумайте над записью формулировки проблемы, заполняя бланк: Переживая _____ (эмоция) в отношении _____ (ситуация), я _____ (поведение). Используйте тот же формат, чтобы определить цель, которую вы хотите достигнуть, но в этот раз конкретизируйте, что бы вы хотели изменить в своих эмоциях и поведении.

ПРОБЛЕМА №	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:
	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:

Оцените сложность вашей эмоциональной проблемы от 0 до 10, где 0 — отсутствие страданий или нарушений в жизнедеятельности; 10 — максимальные страдания или фактическая неспособность функционировать в любой жизненной сфере.

ЦЕЛЬ, ОТНОСЯЩАЯСЯ К ПРОБЛЕМЕ	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:
	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:
	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:	ОЦЕНКА:

Оцените, насколько вы близки к достижению цели (0 — нет прогресса; 10 — цель достигнута и поддерживается постоянно).

Рис. 8.1. Бланк проблем и целей

3

Применение КПТ на практике

В ЭТОЙ ЧАСТИ...

» Иногда вам может показаться, что никто не понимает ваших проблем, но это не так — мы их понимаем! Эти главы дадут вам оружие в виде КПТ для преодоления депрессии, навязчивостей, зависимостей, негативного образа тела, тревоги и даже необузданного гнева. Читайте дальше, чтобы достичь большего контроля над своими проблемами и действительно начать восстанавливаться.



Глава 9

Устоять перед тревогой и заглянуть ей в лицо

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Поймем природу тревоги
- » Сформируем мировосприятие, которое поможет преодолеть тревогу
- » Выработаем программу, позволяющую посмотреть в лицо своим страхам

Тревога — это хулиган. И как большинство хулиганов, чем больше вы позволяете ему задевать вас, тем больше он вас задевает. Эта глава поможет вам понять природу тревоги и определить способы, которым она вас задевает. По сути, вы можете побороть тревогу, как и любого задиру, просто ее не замечая.

Сформируйте мировосприятие, устойчивое к страхам

Ваши мысли имеют значение, потому что способ вашего мышления существенно влияет на ваши чувства. Вероятность переживания тревоги повышается, если вы исполнены тревожных мыслей (вернитесь к главе 6). Тревожные мысли могут повлиять на тревожные чувства, таким образом, мы оказываемся

замкнутыми в порочный круг. Вы можете помочь себе заглянуть в лицо своим страхам путем формирования мировосприятия, о котором мы поговорим в этой главе.

Реалистично оценивайте вероятность плохих событий

Если у вас проблема с тревожностью любого рода, возможно, вы уделяете много внимания беспокойству о плохих вещах, которые *могут* случиться с вами или теми, кого вы любите. Чем больше вы сосредотачиваете внимание на негативных событиях и волнуетесь о плохих вещах, которые якобы вас поджидают прямо за углом, тем скорее вы готовы поверить, что они действительно произойдут.

Доказать с уверенностью, что плохие события не произойдут, непросто без помощи магического шара, но вы можете признаться себе в том, что сами стремитесь *переоценить* вероятность того, что с вами произойдут плохие вещи. Настройте свое мышление так, чтобы *противостоять* этой тенденции. Противодействие вашему мировосприятию во многом похоже на езду на велосипеде со смещенным влево рулем — чтобы ехать прямо, вы должны все время держать наклон вправо, иначе будете заваливаться влево. Если вы склонны всегда воображать себе наихудшее, выравнивайте свое мышление, сознательно убеждая себя в том, что все будет хорошо.

Избегайте гиперболизированного мышления

Когда вы говорите себе, что все “ужасно”, “пугающе”, “катастрофично” и “наступает конец света”, вы только подогреваете свои тревоги. Напоминайте себе о том, что мало вещей по-настоящему ужасных, и стремитесь оценивать события, скорее, как “плохие”, “несчастные” или “неприятные”, но не как “приход конца света”.

Гиперболизированное мышление ведет к гиперболизированным эмоциональным реакциям. Когда вы ошибочно оцениваете событие как “ужасное”, вы побуждаете себя переоценивать тревоги о неприятных, но далеко не катастрофичных событиях, например таких, как небольшой публичный конфуз.

Перестаньте бояться страха

Когда люди говорят: “Не бойтесь, это *всего лишь* страх”, словами “всего лишь” они ложно подразумевают, что страх — это незначительное переживание. На самом деле страх может быть очень глубоким переживанием, сопровождающимся тяжелыми физическими и психическими ощущениями. Некоторые тревожные люди неправильно интерпретируют эти тяжелые физиологические реакции как опасные или как признаки надвигающейся опасности.

Распространенными ошибками такого понимания являются предположения о том, будто чувство тошноты означает, что вы можете заболеть, а чувство нереальности происходящего означает, что вы сходите с ума.



ЗАПОМНИ

Если ваши физические ощущения вызывают у вас опасения, вы можете посетить семейного врача перед тем, как решите намеренно столкнуться со своими страхами. Ваш врач сможет подсказать, безопасной ли будет краткосрочная экспозиция угрожающих стимулов с целью освободиться от тревоги на долгий период. Только в редких случаях пациентам не советуют смотреть в лицо своим страхам.

Понимание и принятие общих для всех ощущений тревоги поможет вам не подпитывать свою тревожность из-за неправильно интерпретируемых нормальных симптомов, которых не надо бояться.

На рис. 9.1 показаны некоторые самые общие физические симптомы тревоги.

Несомненно, тревога — это неприятное, а иногда и крайне тревожное переживание. Тем не менее не надо оценивать вашу тревогу как непереносимую или говорить: “Я не могу этого вынести”; это только приведет к усилению эмоции. Вспомните, что тревогу трудно переносить, но она не бывает непереносимой.

Атакуйте тревогу

Ниже описаны ключевые принципы, позволяющие атаковать и победить тревогу.

Победить, не сражаясь

Попытка контролировать свою тревогу может привести вас к переживанию еще более сильной тревоги в течение еще более длительного периода времени (больше информации представлено в главе 7). Многие наши клиенты говорят: “Неплохо бы взглянуть в лицо своим страхам, но что я буду делать, если это повысит мою тревожность?”

Ответ: ничего. Или почти ничего. Если вы принимаете и терпите свою тревогу, намеренно сталкиваясь со своими страхами, вы можете на деле убедиться в том, что ваши страхи быстро проходят.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Если вы убеждены в том, что ваша тревога сама не проходит в случае, когда вы ничего с ней не делаете, проверьте это. Выберите одну провоцирующую тревогу ситуацию, которую вы обычно избегаете, — например использование лифта, езду в забитом автобусе, пребывание в переполненном помещении или одинокое времяпрепровождение в баре. Дайте себя возможность просто находиться

в ситуации, а тревоге делать свое дело. Не делайте ничего, чтобы остановить свою тревогу. Просто оставайтесь там, где вы есть, и *ничего не делайте*, а только переживайте тревогу. В конце концов, она начнет угасать.

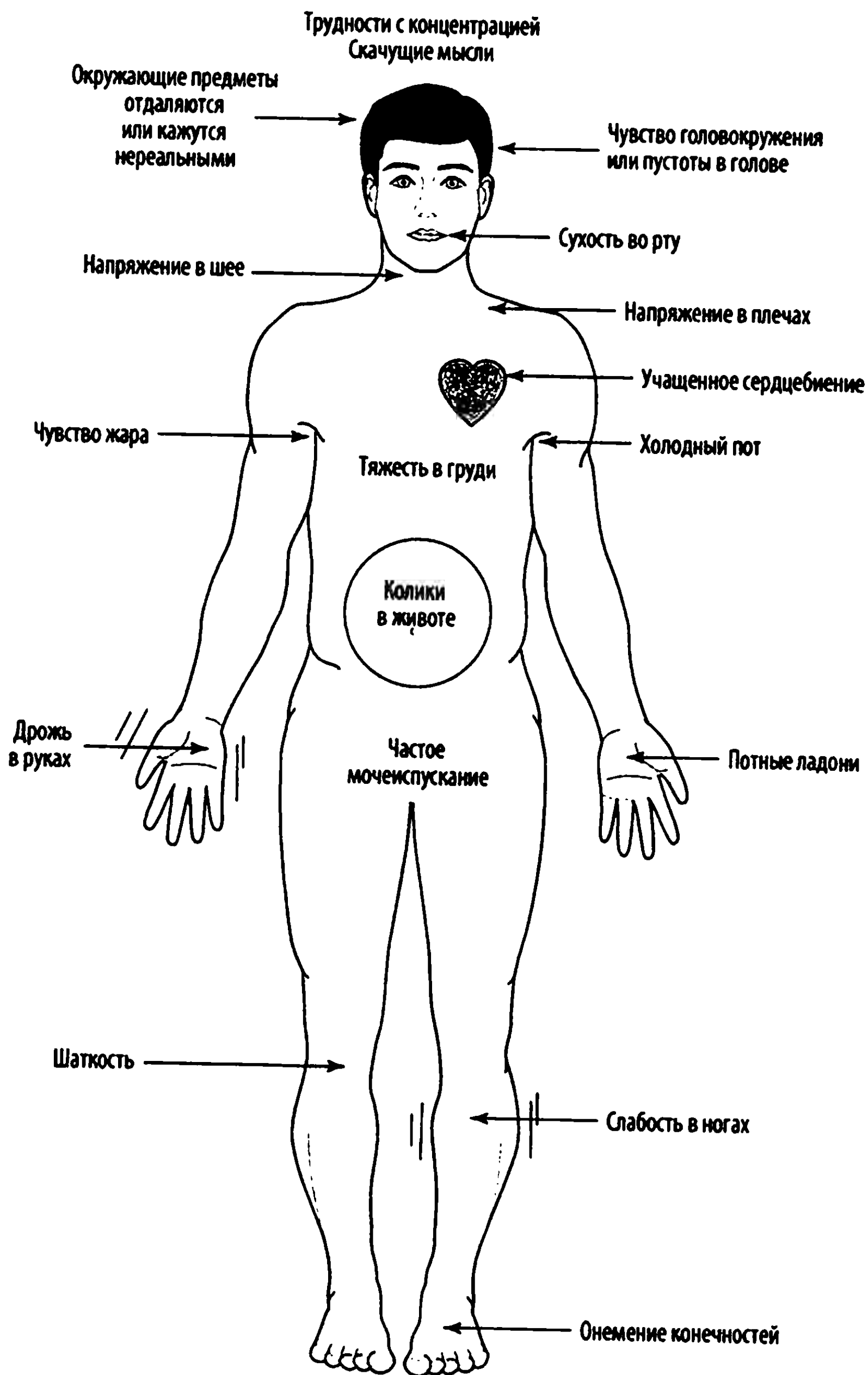


Рис. 9.1. Общие физические ощущения при тревоге

Победите свой страх

Пожалуй, наиболее подходящий способ победить страх — это следовать максиме: “Столкнитесь с ним и возродитесь”. Проверенный многочисленными клиническими испытаниями и используемый ежедневно во всем мире принцип снижения тревожности путем столкновения со своими страхами является краеугольным принципом КПТ.



Процесс, когда человек намеренно сталкивается с собственными страхами и остается в ситуации, которую боится, до тех пор, пока его тревожность не снизится, называется *экспозицией* или *десенситизацией*. Процесс привыкания к чему-то, как к холодной воде в плавательном бассейне, называется *габитуацией*. Принцип состоит в том, чтобы подождать, пока ваш страх не понизится хотя бы наполовину до конца сеанса экспозиции — обычно это длится между двадцатью минутами и одним часом, но иногда и больше.

Постоянно сталкивайтесь с собственными страхами

Как показывает рис. 9.2, когда вы намеренно сталкиваетесь со своими страхами, ваша тревожность снижается с каждой экспозицией. Чем больше экспозиций вы переживаете, тем лучше. С момента первого столкновения со своим страхом поставьте своей целью повторять экспозицию не реже одного раза в день.

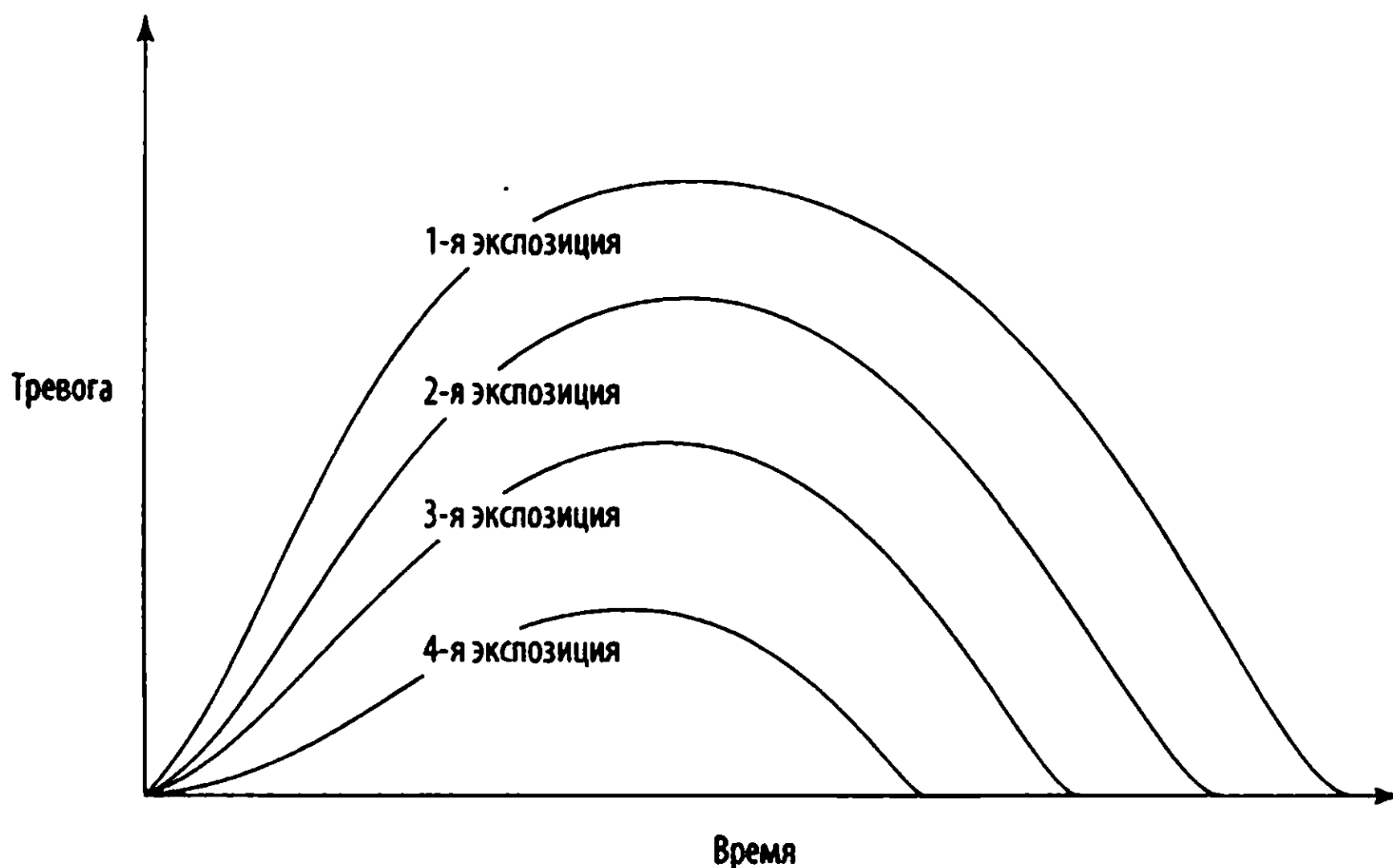


Рис. 9.2. Ваша тревога в ответ на триггерную ситуацию страха снижается с каждой новой экспозицией

Экспозиция — это вызов, а не ярмо

Когда вы сталкиваетесь со своими страхами, применяйте *управляемую экспозицию*, чтобы успешно пережить встречу со страхами и научиться ими управлять. Если ваши экспозиции непосильны для вас, вы можете в конечном итоге пойти на бегство или защитное поведение. Противоположность непосильной экспозиции — выбор слишком слабой экспозиции, которая может сделать ваш прогресс медленным и деморализующим. Стремитесь уравновесить две эти крайности.



ВНИМАНИЕ!

Если вы подвергаете себя только легким и слабым экспозициям, вы рискуете укрепиться в ошибочном убеждении, что тревога непереносима и ее следует избегать. В точке, где экспозиция работает, вы должны доказать себе, что *можете* вынести дискомфорт, связанный с переживанием тревоги.

Действуйте пошагово

Избегайте как непосильной, так и слишком слабой экспозиции, *иерархизируя* вызывающие страх ситуации. Иерархизация — способ упорядочить ваши страхи от пустячных до самых серьезных.



ЗАПОМНИ!

Если вы хотите убить свой страх, дайте ему умереть самому.

Вы можете использовать следующую таблицу для записи всего, что может быть триггером вашего страха: людей, мест, ситуаций, объектов, животных, чувств и т.д. Обязательно включите ситуации, которых стремитесь избежать. Расположите эти триггеры в строгом порядке возрастания сложности. Рядом с каждым триггером оцените предполагаемый уровень вашего страха по старой доброй 10-балльной шкале. Вот! Теперь у вас есть иерархия. В табл. 9.1 представлен пример бланка, который вы можете использовать.

Таблица 9.1. Иерархизация ситуаций и объектов, вызывающих тревогу

Триггер, которого вы боитесь или избегаете	Предполагаемый страх или дискомфорт (0–10)	Реальный страх или дискомфорт (0–10)



СОВЕТ

После столкновения со своим страхом оцените *реальный* уровень тревожности или дискомфорта, который вы испытали. Вслед за этим проведите соответствующее упражнение на экспозицию. Большинство ситуаций не настолько плохи, как вы ожидали. В тех редких случаях, когда реальность оказалась хуже ваших ожиданий, вы можете применить более управляемые экспозиции для последующих нескольких этапов, которые постепенно проложат вам путь вверх по шкале иерархии.

Прыжок вниз головой

Хотя мы и предостерегали вас как от непосильной, так и от излишне слабой экспозиции, и призывали к достижению баланса, прыжок вниз головой имеет свои преимущества. Чем быстрее вы сможете заглянуть в лицо своим страхам, тем быстрее вы сможете их контролировать. Решите сами для себя, сможете ли вы достичь вершины своей иерархии самым коротким путем.



ЗАПОМНИ!

Иерархизация — это средство на пути к цели. Если вы перейдете к устрашающим ситуациям сразу, не прибегая к защитному поведению (о котором мы поговорим в следующей главе), вы сможете быстрее добиться результатов, но только в том случае, если вы достаточно долго применяли экспозицию и выяснили, что ничего ужасного не произошло.

Откажитесь от защитного поведения

Вы можете избавиться от тревоги, перевернув ее с ног на голову. Лучший способ преодолеть тревогу — это позволить ей заниматься своими делами. Как мы уже подробно рассказали в главе 7, часто то, что вы делаете, чтобы ослабить ваш страх в краткосрочной перспективе, оказывается именно тем, что в первую очередь запускает вашу тревожность (вернитесь к главе 7 за распространенными примерами защитного поведения).

Регистрируйте свою борьбу со страхами

Регистрируйте свою борьбу со страхами для того, чтобы отслеживать прогресс и строить дальнейшие планы. Ваши записи должны включать:

- » продолжительность вашей экспозиции;
- » оценку вашего страха в начале, середине и конце экспозиции.

Записи помогут увидеть, достаточно ли вы придерживаетесь программы по снижению вашего страха. Если окажется, что ваш страх не понижается, удостоверьтесь, что вы упорно работали над избавлением от защитного поведения для снижения страха.



Чтобы зарегистрировать свою экспозицию, вы можете использовать записи поведенческого эксперимента из главы 4 и сравнить предполагаемый и реальный результат борьбы со страхами.

Избегание распространенных тревог

Следующие главы в общих чертах описывают применение КПТ в работе с распространенными проблемами тревожности. Полное обсуждение всех специфических проблем тревожности не входит в задачу данной книги. Тем не менее принципы КПТ, с которыми мы вас здесь познакомим, лучше всего подходят для борьбы с большинством проблем тревожности.

Первым делом определите, что вы делаете для того, чтобы тревога продолжала жить в вашем мышлении (см. главы 2 и 6) и поведении (см. главу 7). Затем начните замечать бесполезные мысли, вырабатывать альтернативы (см. главу 3) и проверять их реальностью (см. главу 4). Понимание того, на чем вы сосредоточены, а также перенаправление вашего внимания также принесут огромную пользу (см. главу 5). Мы рассмотрим тревогу в отношении здоровья и навязчивости в главе 13, а страх уродства — в главе 11.

Отбросьте социальную тревожность

Атакуйте *социальную тревожность* (чрезмерный страх негативной оценки другими людьми), составив перечень ситуаций, связанных с общением, которых вы боитесь или опасаетесь, и защитного поведения, к которому вы склонны прибегать (вернитесь к главе 7, чтобы больше получить информации о защитном поведении).

Полагайтесь на мысль о том, что вы можете принять себя даже тогда, когда другие люди вас не любят. Будьте более гибки в оценках остроумия, романтичности и занимательности, которым вы “должны” соответствовать. Систематически проверяйте свои предсказания в отношении того, что другие люди думают о вас “негативно” — откуда вам знать, как о вас самом деле думают люди, если вы их избегаете? Перенаправьте внимание с самого себя на окружающий мир и людей, с которыми вы взаимодействуете. (За дополнительной информацией о переориентации внимания обратитесь к главе 5.) Когда вы выходите из ситуации общения, избегайте ее навязчивого проигрывания в своей голове.

Объявите войну беспокойству

Чтобы объявить войну постоянному беспокойству, боритесь с искушением решать все проблемы до того, как они возникнут. Попробуйте уживаться с сомнением и поймите, что самое важное — это не то, о чем вы беспокоитесь, а то, как вы справляетесь с беспокоящими вас мыслями. Преодоление беспокойства заключается в искусстве позволять мыслям заходить в ваше сознание и не пытаться их “отбраковывать” или выталкивать.

Нанесите удар по панике

Панические атаки — это интенсивные приступы тревоги при отсутствии реальной опасности, возникающие словно ниоткуда. Панические атаки часто сопровождаются интенсивными физическими ощущениями, такими как тошнота, учащенное сердцебиение, одышка, удушье, головокружение и горячий пот. Паника поселяется в людях тогда, когда они по ошибке принимают эти физические ощущения за опасные и оказываются внутри порочного круга, потому что эта неправильная интерпретация приводит к еще большей тревоге, которая, в свою очередь, усиливает физиологические реакции.

Устраните панику из своей жизни, намеренно игнорируя панические ощущения. Выбирайте ситуации, которых вы ранее избегали и которым сопротивлялись, используя защитное поведение. Например, осознайте, что ощущение головокружения не приведет вас к потере сознания, поэтому вам не нужно присаживаться, и что другие дискомфортные ощущения тревоги пройдут, не причинив вам вреда. Проведите поведенческий эксперимент (см. главу 4), чтобы специально проверить, произойдет ли в результате панической атаки именно та катастрофа, которой вы боялись.

Атакуйте агорафобию

Георгина боялась уезжать далеко от своего дома или знакомых мест, где чувствовала себя в безопасности, проявляя общие симптомы *агорафобии*. Она боялась потерять контроль над своим кишечником в самый неподходящий момент. Женщина фактически стала затворницей и, чтобы поехать куда-то в машине, полагалась только на своего мужа. Она узнала о природе своего страха и приняла теорию, согласно которой ее чувства в основном обусловлены тревогой, и, даже *чувствуя*, что сейчас может потерять контроль над своим кишечником, она способна это вытерпеть.

Чтобы стать уверенным в себе и победить агорафобию, составьте иерархию избегаемых вами ситуаций и начните им противостоять, находясь в них до тех пор, пока ваша тревога не ослабеет. Это может быть вождение машины на все большее расстояние, использование общественного транспорта и прогулки в

незнакомых местах. В то же время работайте над тем, чтобы избавиться от безопасного поведения, и тогда вы обнаружите, что не случится ничего ужасного, если вы будете испытывать тревогу или панику и при этом продолжать поездку.

Работа над посттравматическим стрессовым расстройством

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может развиваться в результате того, что вы стали участником (свидетелем) несчастного случая, насилия или другого крайне опасного или болезненного события. Симптомы ПТСР включают быстрое начало; чувства раздражительности и страха; навязчивые воспоминания о событии, вмешивающиеся в повседневную жизнь; ночные кошмары на тему события; чувство эмоционального оцепенения. Если у вас ПТСР, вы можете поддерживать свой дистресс, не понимая, что он представляет собой нормальную реакцию на событие; пытаться избегать триггеров, которые активизируют воспоминание о событии; или изо всех сил стараясь оставаться в безопасности.

Чтобы побороть ПТСР, напоминайте себе, что воспоминания о травматическом событии, проникающие в ваше сознание, и чувство боли являются нормальной реакцией на травму. Разрешите воспоминаниям занимать ваш разум и проводите время, думая о них, это часть работы по обработке травматических событий и важная часть восстановления. Многие люди находят полезным умышленное столкновение с триггером или ведение подробных записей от первого лица. При этом важно избегать любого защитного поведения, которое вы можете предпринимать.

ЗАВОРАЖИВАЮЩИЕ ФОБИИ

Один из интересных фактов, касающихся проблем тревожности, состоит в огромном разнообразии человеческих страхов. В своей практике мы по сей день сталкиваемся со страхами, о которых раньше ничего не слышали. Решающий фактор заключается не в том, чего вы боитесь, а в том, насколько отрицательно ваш страх сказывается на вашей жизни.

Иногда люди стесняются своих фобий, потому что другие могут найти их глупыми или банальными. Но сильный страх никогда не бывает банальным — ужас может вас буквально парализовать, даже если вы боитесь чего-то элементарного, например пуговицы. Мы советуем вам найти специалистов в данной области, которые примут вас всерьез и смогут помочь справиться с фобиями. Самые распространенные из них:

- **акрофобия** — боязнь высоты или возвышенностей;
- **агорафобия** — боязнь открытых пространств, переполненных общественных мест или боязнь находиться вдали от безопасных мест;
- **айхмофобия** — боязнь кнопок, иголок и колющих предметов;
- **арахнофобия** — боязнь пауков;
- **клаустрофобия** — боязнь замкнутых или малых пространств;
- **эметофобия** — боязнь рвоты;
- **гемофобия** — боязнь крови и кровоточащих порезов;
- **локофобия** — страх перед родами;
- **мизофобия** — страх перед грязью;
- **нозофобия** — страх заболеть какой-либо болезнью;
- **ноцифобия** — боязнь ночи и темноты;
- **трипанофобия** — страх перед инъекциями.

Менее распространенные фобии:

- **арахибутирофобия** — боязнь того, что арахисовое масло прилипнет к небу;
- **автоматофобия** — страх перед чревоушителями, манекенами, куклами, анимационными существами или статуями из воска;
- **барофобия** — страх перед гравитацией;
- **библиофобия** — боязнь книг (если у вас именно такая, оставайтесь с нами — это принесет вам пользу);
- **бленнофобия** — боязнь слизи;
- **лутрафобия** — боязнь выдр;
- **лисофобия** — боязнь сойти с ума;
- **некрофобия** — боязнь смерти или признаков смерти;
- **омброфобия** — боязнь дождя или промокнуть под дождем;
- **сокерафобия** — страх приемных родителей.

Преодолейте страх высоты

Начните бороться со страхом высоты, опрашивая друзей о тех чувствах, которые они испытывают, стоя на вершине скалы или на крыше высотного здания (чтобы узнать больше о проведении опросов, см. главу 4). Возможно, вы

обнаружите, что боязнь того, что можно непроизвольно сорваться вниз, является очень распространенной. Тем не менее большинство людей интерпретируют это чувство как нормальную реакцию.

Привнесите это новое понимание в свои действия, чтобы с большей уверенностью находиться на возвышенных объектах. Примените иерархизацию, постепенно поднимаясь на все более высокие здания, мосты и взбираясь на вершины высоких гор.



Глава 10

Избавьтесь от аддикций

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Как распознать аддикцию
- » Как решить измениться
- » Как преодолеть побуждение и влечение
- » Как изменить способ жизни, чтобы избежать рецидива

Термин *аддикция* широко используется для описания нездоровых отношений с едой, любовью, никотином, адреналином, порнографией, азартными играми и даже для таких относительно безобидных вещей, как онлайн-игры и леденцы. Эта глава посвящена, в основном, зависимости от субстанций, которые не являются необходимыми для жизни ни в каком качестве, — а именно алкоголя и наркотиков. Мы также включили сюда игроманию и порнографию, поскольку с появлением онлайн-игр и порносайтов это становится все большей проблемой. Даже если наркотики, секс или покер не являются вашей проблемой, в этой главе вы все же найдете информацию, которая поможет вам преодолеть все нездоровые импульсивные действия, которые у вас могут быть.

Назовите свою проблему

Возможно, вы осознаете, что употребление вами определенных субстанций вызывает проблемы в повседневной жизни и негативно сказывается на ваших взаимоотношениях. Тем не менее, как и большинство людей, вы можете отрицать серьезность своей проблемы.

Многие люди не признаются в своей аддикции, поскольку само это слово в определенном смысле воспринимается как клеймо. Вы можете считать себя слабым, морально неустойчивым или недостаточно хорошим, чтобы бороться с зависимостью. И хотя некоторые люди могут строго судить вас за вашу проблему, помните, что вы *не должны* принимать их осуждение без скептицизма или как окончательное. Как мы покажем в главе 14, вы можете признать свою аддикцию и полностью принимать себя как стоящего человека, обладающего специфической проблемой. Часто стыд за свою аддикцию мешает людям признаться в том, что у них проблема, и таким образом препятствует поиску необходимой помощи. Не попадите в эту ловушку. Держите голову высоко и смотрите своей аддикции прямо в лицо. Вы реально должны признать свою проблему перед тем, как двигаться в направлении осмысленного восстановления.



ВНИМАНИЕ!

Проблемное употребление нескольких субстанций или разнообразие проблемного поведения не являются редкостью. Например, у вас может быть алкогольная аддикция, и вместе с тем вы от случая к случаю курите марихуану. Часто прекращение употребления одной субстанции приводит к возрастанию употребления другой. Для того чтобы по-настоящему победить аддикцию, вам необходимо заменить алкоголь, наркотики или игроманию безвредной здоровой активностью.

Если вы предполагаете, что у вас проблемы с аддикцией, но не полностью уверены в этом, попробуйте ответить на следующие вопросы. Этот опросник можно использовать как для субстанциональной аддикции, так и для компульсивного поведения, такого как игромания и использование порнографии. В этом опроснике мы применяем обобщающее словосочетание “выбранный наркотик” (или сокращенно “ВН”), так что вопросы значимы для любых ваших проблем такого рода. Попробуйте ответить на все вопросы честно; вам не нужно делиться информацией об этом с кем-либо еще.

- » Теряли ли вы рабочее время на прошлой неделе из-за употребления ВН?
- » Мешали ли вашей продуктивности на работе отходняк, похмелье, нехватка сна или озабоченность вашим ВН?
- » Употребляли ли вы на прошлой неделе ВН, хотя давали себе обещание бороться с искушением?

- » Страдают ли ваши финансы из-за затрат, связанных с ВН?
- » Употребляли ли вы на прошлой неделе ВН в дневное время, что считается другими людьми общественно недопустимым или неприемлемым?
- » Считаете ли вы для себя трудным не прибегать к ВН в течение одного дня (или нескольких дней)?
- » Становитесь ли вы раздражительным или чувствуете себя хуже, если по какой любой причине лишены ВН?
- » Отменяли ли вы из-за ВН на прошлой неделе какую-либо деятельность, от которой когда-то получали удовольствие?
- » Случались ли на прошлой неделе с вами какие-либо инциденты или травмы из-за ВН?
- » Комментируют ли ваши друзья или семья ваше употребление ВН, замечают ли они изменения в вашем поведении?
- » Прилагаете ли вы усилия, чтобы утаить или минимизировать ВН перед друзьями или семьей?
- » Испытываете ли вы определенный дискомфорт, отвечая на вопросы этого опросника?

Если вы ответили “да” хотя бы на один из этих вопросов, есть вероятность, что у вас зависимость, которая может со временем развиться в полноценную аддикцию. Если вы ответили “да” на три и более вопросов, это означает, что у вас уже есть аддикция. Но не отчаивайтесь! Признать то, что у вас есть проблема, — сделать важный шаг для ее окончательного решения.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Чтобы помочь себе признать и принять тот факт, что у вас проблема, попробуйте написать ее на бумаге. Будет достаточно одного предложения, например: “Я, Маркус, страдаю игроманией”. Увидев правду, написанную черным по белому, вы получите толчок для решения проблем с отрицанием и стыдом.



ЗАПОМНИ

Аддикция не связана с психическими болезнями или физическими проблемами. Вы совсем не одиноки. Мир полон людей, страдающих аддикциями. Многие восстанавливаются, сможете и вы, если будете готовы положить для этого свои кровь, пот и слезы.

Многоликость аддикций

У каждого человека, независимо от его обстоятельств и происхождения, может развиться аддикция. Определенные факторы, уходящие корнями в детство,

например родители-алкоголики или опыт социальной депривации, могут повысить риск развития аддикции, но эти выводы ни в коем случае не являются обязательными. Многие семейные люди с успешной карьерой также стали жертвами аддикции; они ничем не отличаются от тех, кто живет в более неупорядоченном окружении.

Часто люди занимаются “самолечением” глубоко лежащих психических проблем, таких как тревога или депрессия, при помощи алкоголя, наркотиков или пристрастия к азартным играм. Употребление препаратов и участие в компульсивном поведении (шоппинг, азартные игры, порнография, секс и т.д.) может снять накал эмоциональных страданий в данный момент или на короткий период. Однако в долгосрочной перспективе эти стратегии порождают намного больше проблем, чем решают.

Подумайте над нижеследующими примерами, которые иллюстрируют три разных типа аддикции. Это всего лишь короткие зарисовки; существует бесчисленное множество разных людей и возможных сценариев, поэтому не волнуйтесь, если ваша ситуация точно не совпадает ни с одной из описанных. Вместо этого сосредоточьтесь на том, чем эти ситуации сходны с вашим личным опытом.

- » Джеку 33 года, и он работает трейдером в Сити. Джек доволен своей работой, но она отнимает у него много времени и доставляет много стрессов. Хотя он пока одинок, Джек надеется в скором времени обзавестись домом и семьей. Он много выпивает и с наркотиками начал экспериментировать еще в университете. Считалось, что в то время каждый делал то же самое, поэтому он не видел проблемы в своем поведении. Два года назад Джек начал употреблять кокаин по выходным со своими коллегами. В течение прошлого года он стал принимать кокаин в рабочие дни недели, а иногда и в рабочие часы. Джек переживает, что без кокаина ему будет трудно справиться со сложным рабочим ритмом. Последняя девушка Джека прервала отношения с ним, потому что не одобряла употребление наркотиков и устала от скачков его настроения. Джек все больше осознает свою проблему с наркотиками и их отрицательное влияние на возможность начать отношения. Тем не менее он оправдывает свою аддикцию, говоря себе, что многие из его коллег употребляют такие же дозы кокаина, как и он, поэтому это не такая уж большая проблема.
- » Келли — 45-летняя разведенная мать двоих детей; она работает неполный рабочий день в аптеке. Бывший муж Келли часто сидит без работы, и на него нельзя положиться в воспитании детей и погашении кредитов. Келли чувствует себя усталой и подавленной уходом за двумя маленькими детьми и сведением концов с концами. Несколько месяцев назад она начала принимать сильное, основанное

на кодеине, болеутоляющее, чтобы успокоить мигрень. Для нее удобнее принимать таблетки на работе. Сейчас Келли принимает таблетки каждый день, независимо от того, болит у нее голова или нет, потому что считает, что таблетки успокаивают ее нервы. Часто вечерами, уложив детей в постель, Келли выпивает бутылку вина. Келли беспокоит то, что она слишком зависима от кодеина и алкоголя, но думает, что не сможет справиться без них.

- » Перси — 28-летний аспирант. Много времени он проводит за своим компьютером, и, когда ему нужно сделать перерыв в занятиях, Перси часто просматривает порнографические сайты. В течение нескольких прошлых месяцев Перси стал чаще прибегать к порнографии, и считает для себя сложным остановиться, если однажды начал. Часто он не спит до самого утра, хотя ему нечем похвастаться в научной работе. Его оценки оставляют желать лучшего, он ложится поздно спать, пропускает лекции и меньше видится с друзьями. Перси сильно стыдится своего увлечения порнографией и не осмеливается говорить об этом с кем-либо. Некоторые из его друзей шутят на тему порносайтов, и Перси думает, что если они узнают о его проблеме, то будут считать его "извращенцем".

Джек не замечает серьезности своей проблемы с кокаином. Келли знает, что у нее проблема с алкоголем и кодеином, но переоценивает свою способность справиться с ней. Перси подавлен стыдом из-за порнографической аддикции и не может представить себе, что делится с кем-то своей проблемой. Отрицание своей проблемы часто мешает посмотреть ей в лицо и прийти к решению остановиться. Если каждый день вы пытаетесь убедить себя в том, что держите под контролем употребление субстанций, у вас нет шансов взять над ними контроль.

Убеждая себя в том, что вам не совладать с жизненными стрессами и проблемами без своей аддикции, вы не ищете помощь, чтобы остановиться. Реально намного легче решить большинство жизненных проблем при воздержании и трезвости. Возможно, вас ожидает трудный период восстановления после того, как вы откажетесь от своей привычки, это правда, но, приложив усилия, со временем вы вновь откроете для себя здоровые стратегии совладания и усвоите некоторые новые.

Из-за стыда вы не можете принять на себя ответственность за свои проблемы и искать столь необходимую поддержку. Помните, что все люди имеют те или иные недостатки. Человек, наиболее пострадавший от вашей аддикции, — это, наверняка, вы сами. Хотя это может быть сложно, сделайте необходимые шаги, чтобы получить помощь (подробнее о поиске профессиональной помощи в следующей главе). Ваша аддикция — это проблема, большая проблема, но это не приговор.

Принимайте себя и свою аддикцию

Аддикция несет на себе клеймо. Вместо того чтобы поспешно делать обобщающие и обвинительные выводы об основополагающих чертах своей личности на основе аддикции, все же постарайтесь проявить немного милосердия. Мы не предлагаем вам позволить себе полностью сорваться с крючка и делать все для сохранения проблемы или ее влияния на тех, кто вас окружает. Но принять личную ответственность за свое аддиктивное поведение и одновременно с этим сохранить базовое человеческое достоинство возможно, хотя это потребует от вас постоянных усилий.

Не важно, насколько сильной и всепоглощающей может быть конкретно ваша проблема, для вас есть что-то более значимое, чем ваша аддикция (подробнее о самопринятии см. главу 14). Пока умеренные и сильные аддикции влияют на все сферы вашей жизни, вы легко забываете, каким вы были до того, как вами овладела аддикция. Наверное, вы будете приятно удивлены, заново обнаружив свои интересы, ценности и свою личность после того, как избавитесь от вредной привычки (см. главу 18 о том, как придерживаться своих ценностей).

Обеспечьте соответствующую поддержку

Глава 21 раскрывает, как получить профессиональную поддержку в решении ваших психических и эмоциональных проблем. Эти же правила применяются для поиска лечения от аддикции. Однако дополнительные моменты, которые надо учитывать, включают замещающие препараты, например метадон для героиновой зависимости и другие отпускаемые по рецепту лекарства, которые могут снизить влечение к алкоголю на ранних этапах абстиненции. Вы также можете захотеть обсудить со своим врачом стационарную программу реабилитации, если чувствуете неуверенность, что сможете воздерживаться и оставаться трезвым в своем естественном окружении. Большинство программ длятся как минимум 28 дней и смогут твердо поставить вас на ноги.

Если вы думаете, что за вашей аддикцией скрываются лежащие глубинные психологические проблемы, такие как депрессия, обязательно расскажите о них врачу. Вам могут помочь антидепрессанты, с их помощью вы прекратите самолечение вредными субстанциями. Большинство медицинских специалистов знакомы со всеми видами аддикций и не будут шокированы ничем из того, что вы им расскажете. Будьте откровенны и точны, рассказывая об интенсивности употребления ВН, чтобы профессионалы могли правильно оценить вашу проблему.

Такие группы поддержки, как Анонимные алкоголики (АА) или Анонимные наркоманы (АН), доступны практически везде. Многие люди нашли в них надежное подспорье. Даже если вы не согласны со всеми заявлениями таких групп, все же вы можете что-то получить от участия в них. Постарайтесь придерживаться непредубежденности в отношении восстановления от аддикции и используйте любые предложения этих ресурсов — например Анонимные алкоголики предлагают программу реабилитации “12 шагов”.

Выбирайте воздержание

Решение завязать с алкоголем, наркотиками или компульсивным поведением — серьезный и трудный шаг. В конце концов, ваш ВН, возможно, был одним из самых больших (если не *самым* большим) стратегическим решением в течение долгого времени. Как и в случае с примерами Келли, Джека и Перси, вы можете сомневаться в своей способности справиться с жизненными стрессами без легкой химической поддержки. Аналогично порнография или игра могут быть единственным известным вам способом расслабиться и отвлечься от ежедневных забот.

Вы можете решить сократить употребление веществ перед тем, как завязать окончательно. Этот подход может работать, но в реальности оказывается еще сложнее, чем изначальный выбор полного воздержания. Многие люди пришли к заключению, что “бросить после одной” намного сложнее, чем избегать таких веществ, как алкоголь, с самого начала. Это верно и в отношении азартных игр и связанного с ними поведения. Трудно остановиться после того, как однажды начал.

Принятие решения прекратить предполагает осознание потерь от вашей аддикции и приобретений, которые вы получите, когда от нее откажетесь. Вам необходимо четко осознать, что переживание дискомфорта в период ломки, стоит того, чтобы освободиться от зависимости. Следующие главы помогут вам просчитать потери от вашей аддикции и приобретения от восстановления.



ВНИМАНИЕ!

Аддикция обманчива и сильна. После периода абстиненции вы можете подумать: “Наверно, моя проблема не так уж велика” и испытать искушение попробовать умеренные дозы. Вести себя так будет очень, *очень* контрпродуктивно — особенно, когда речь идет о наркотиках и алкоголе. Поэтому, когда ваша аддикция нашептывает вам нежные слова и подмигивает, оставайтесь стойкими.

Просчитайте потери

Вы можете не полностью осознавать цену, которую платите за сохранение своей аддикции. Последствия приема алкоголя и наркотиков крадутся за вами. Сознательно или неосознанно вы можете отрицать, игнорировать или минимизировать отрицательное воздействие аддикции на вашу жизнь. Иногда до тех пор, пока не сядете и не подумаете реально об этом, вы не осознаете полный объем причиненного ею вреда.

На рис. 10.1 и 10.2 показаны примеры подсчета Джеком и Перси издержек от их аддикции.

Используйте форму в приложении, чтобы просчитать личные издержки от вашей аддикции. Напишите так много издержек от аддикции, пусть даже небольших, как только сможете. Чем лучше вы понимаете, какое негативное воздействие оказывает аддикция на все аспекты вашей жизни, тем выше вероятность того, что вы будете придерживаться своей цели расстаться с ней. Регулярно пересматривайте список, чтобы ваша мотивация оставалась сильной.



СОВЕТ

Вы можете использовать анализ затрат и выгод из главы 8, который поможет вам взвесить, что вы теряете и получаете от воздержания.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Чрезмерное употребление алкоголя и наркотиков приводит к долгосрочным проблемам со здоровьем. Если вы запишетесь на полное медицинское обследование (включая анализ крови на печеночные пробы и т.д.), это может стать хорошим стимулом для начала восстановления. Кроме общего осмотра, ваш врач может предложить вам дополнительную поддержку. А также старый добрый страх о здоровье иногда предоставляет дополнительную мотивацию, чтобы покончить с аддикцией. Многие проблемы со здоровьем, связанные с чрезмерным употреблением алкоголя и приемом наркотиков, постепенно проходят вместе с отказом от вредных привычек. Поэтому регулярные медицинские обследования во время воздержания могут показать позитивные физические изменения и укрепить вас в вашем решении.

Даже если вы по счастливой случайности избежали любых серьезных последствий для здоровья, отказ от наркотиков и алкоголя может заставить вас почувствовать себя физически намного лучше. У вас нормализуются сон и аппетит, возможно, вы почувствуете себя в целом более энергичным и бодрым. Также вы будете выглядеть более здоровым и привлекательным. Более того, у вас могут усилиться сексуальные влечения. Поэтому не забудьте упомянуть в своем списке физические преимущества от воздержания и то, почему стоит его придерживаться, стиснув зубы.

Издержки во взаимоотношениях	Моя последняя девушка оставила меня, потому что, как она говорила, кокаин для меня был дороже, чем она. В скором времени я хочу обзавестись домом и семьей, но употребление наркотиков мешает мне познакомиться с девушкой. Многие из моих друзей говорят, что я завишу от настроения. Я стал реже видеться со старыми друзьями и провожу время только с коллегами, которые тоже употребляют наркотики. Я месяцами не встречаюсь с сестрой и родителями и теряю с ними связь. Я чувствую себя виноватым в отказе от семьи, потому что слишком занят наркотиками и вышивкой
Издержки в работе/карьере/учебе	Я не могу сосредоточиться на работе и переживаю, что один из моих боссов найдет мое поведение несколько странным. На работе действует политика "нетерпимости к наркотикам", и я могу быть уволен или по меньшей мере получить официальный выговор за употребление наркотиков на рабочем месте. В этом году я планировал пройти несколько курсов повышения квалификации, но был слишком поглотен кокаином, чтобы записаться
Издержки эмоционального и физического здоровья	Я в самом деле чувствую себя обессиленным и полностью подавленным, когда отхожу от кокаина. Мое настроение постоянно скачет. Я нерегулярно питаюсь и очень похудел. Я больше не хожу в спортзал и не играю в теннис. Меня волнует влияние кокаина на мое общее состояние и вред, который он нанес моему носу
Финансовые издержки	Это стоило мне маленького состояния. Я мог бы отдыхать два раза в год на тех дачах, которые трачу на кокаин
Издержки в личных интересах	Я не делаю ничего из того, что мне раньше нравилось. Я не вижу с друзьями, с которыми у меня до этого было много общего. Я не так хорошо слежу за своей квартирой и потерял интерес к приготовлению еды. Я просто живу день от дня, от дозы к дозе, не планируя ничего на долгий срок

Рис. 10.1. Подсчеты Джеком своих потерь от аддикции

Издержки во взаимоотношениях	Я не общаюсь с моими соседями по квартире, потому что сижу один в комнате за закрытой дверью. Я чувствую себя настолько плохо из-за порнографии, что не могу представить, что прямо сейчас вступаю с кем-то во взаимоотношения
Издержки в работе/карьере/учебе	Я опоздал с проведением исследования и продолжаю пропускать лекции, потому что всю ночь брожу по порносайтам. Я не могу сконцентрироваться на учебе, и мой интерес к занятиям под угрозой
Издержки эмоционального и физического здоровья	Мне очень стыдно, и я чувствую себя очень подавленным из-за пристрастия к тяжелой порнографии. Я всегда боюсь, что кто-то из моих соседей может ее найти и рассказать об этом другим. Я не могу больше жить без нее. У меня бессонница. Или я просматриваю порнографию и ложусь очень поздно ночью, или я лежу без сна и чувствую себя ужасно из-за того, что кто-то это обнаружит
Финансовые издержки	Я оставил данные своей кредитки некоторым сайтам и теперь боюсь потратить на порнографию больше денег, чем могу себе позволить
Издержки в личных интересах	Раньше я хорошо учился и наслаждался болтовней с соседями. Сейчас я иногда провожу целый день в кровати, просто избегая людей и ощущая, что меня переполняет стыд из-за аддикции. Я чувствую себя одиноким, и моя самооценка сильно понизилась

Рис. 10.2. Подсчеты Перси своих издержек от аддикции

Будьте честны в оценках преимуществ

Ничто не нанесет такой удар вашим негативным эмоциям, как ВН. Это “дурное дитя” предоставит вам столь желаемое моментальное расслабление и удовлетворение. Но, к сожалению, оно также принесет вам массу долгосрочных страданий, похмелья, падений, перепадов настроения, самоуничтожения, финансовых проблем и рисков для здоровья. Вы счастливы. Да, преимущества вашего ВН очень сильны, но и очень краткосрочны; негативные побочные эффекты аддикции обычно тянутся за вами намного дольше. Проблема состоит

в том, что, когда вы пытаетесь восстановиться после аддикции, ее краткосрочные преимущества могут показаться слишком привлекательными и затмить в вашем сознании отрицательные последствия. Решающий момент здесь — быть честным перед собой в том, каким целям служит аддиктивное поведение; поэтому также узнайте, как можно получить подобные преимущества, не платя за них такую высокую цену. Со временем вы сможете выработать сильный иммунитет от негативных эмоций и ежедневной суеты, не прибегая к аддикции. На рис. 10.3 показано, как Келли оценивает преимущества от употребления кодеина и алкоголя.

Преимущества от употребления выбранного наркотика	Мои нервы явно успокаиваются, когда я принимаю кодеин. Я меньше думаю о таких проблемах, как нехватка денег и развод, мой страх приглушается. Вино помогает мне расслабиться и отдохнуть по вечерам. Я не думаю о том, сколько всего мне нужно сделать завтра и откуда еще придет счета. Дети меня меньше раздражают, если я выпиваю и одновременно принимаю таблетку кодеина. Моя злость на бывшего мужа проходит после нескольких бокалов вина
Здоровые альтернативы выбранному наркотику	Я могу пойти к своему врачу и спросить, должна ли я принимать антидепрессанты, или попросить его направить меня на консультацию. Совместные с детьми трапезы и просмотр телевизионных передач могут помочь мне расслабиться и провести с ними время до сна. Столкновение с реальными проблемами и поиски возможных вариантов решения способны во многом ослабить мои страхи. Разговор с мамой по телефону часто помогает мне расставить все по местам. Мои велосипедные прогулки с детьми обычно гарантируют хороший ночной сон, и я чувствую себя счастливой из-за того, что провожу активно время. Когда я принимаю ванну при свечах и фоном слушаю музыку, я успокаиваюсь

Рис. 10.3. Анализ Келли "Что дает мне моя аддикция"

Превращение намерения в действие

Намерение остановить аддиктивное поведение может существовать на протяжении очень долгого времени. Возможно, вы обнаружите, что откладываете

его до тех пор, когда будут “подходящие” условия или когда вас посетит “вдохновение”. Например, вы можете думать: “Как только закончится завал на работе, я завяжу с кокаином”, или “Когда я встречу кого-то и захочу начать отношения, я перестану увлекаться порнографией”, или “Как только я сорву большой куш, я вообще брошу играть”. Если ожидать подходящих условий, чтобы расстаться с привычкой, можно прождать очень долго. В основном, вы просто находите себе оправдания, чтобы сохранить аддикцию.

Если вы знаете, что в конечном итоге вам нужно, и хотите покончить с аддикцией, у вас нет выбора, кроме как продолжать, независимо от того, что еще может произойти в вашей жизни.

Определите дату

Не существует времени, кроме настоящего. Попробуйте назначить точную дату, чтобы завязать с ВН. Чем раньше, тем лучше, потому что тогда вы с меньшей вероятностью окунетесь в ряд “прощальных кутежей”, о которых потом будете сожалеть. Определите дату, чтобы завязать (идеально — в течение следующих одного-пяти дней), и строго придерживайтесь ее. Может даже оказаться, что вы с нетерпением ожидаете вызова!

Прорывайтесь сквозь свои влечения

Как только вы отказываетесь от любого рода аддикции, у вас обостряется влечение. Порой оно покажется вам раздражающим, хотя вы легко можете от него отмахнуться, но в другой раз вы ощутите его пожирающим вас монстром. Чтобы повысить свои шансы на воздержание, вам нужно готовиться к приступам очень сильного влечения и планировать свои действия. Следуйте нижепредставленным советам, чтобы помочь себе избавиться от вредных привычек.

- » **Знайте свои триггеры.** Определенная реклама, окружение и даже люди могут спровоцировать ваше влечение к употреблению ВН. Отрицательные эмоции и события тоже сильно понижают вашу сопротивляемость к ВН. Составьте список своих триггеров, если знаете, что испытываете максимальный риск рецидива, и разработайте план, что можно делать взамен (см. следующий пункт).
- » **Делайте что-то еще.** Один из лучших способов пройти период влечения — это отвлечься от него. Хотя всегда легче говорить, чем делать, вы можете это сделать. Поговорите по телефону, разгадывайте кроссворд, вымойте пса, выйдите на пробежку — делайте что угодно, но не используйте ВН.



ЭКСПЕРИМЕНТ

- » **Станьте благодарны.** Поскольку большинство людей вовлекается в аддиктивное поведение, потому что оно позволяет забыть беды и разочарования, большим сдерживающим фактором в отношении срыва может стать чувство благодарности за то, что вы имеете. Сосредоточьтесь на позитивных вещах в своей жизни и подумайте о том, как можно увеличить их список.

Возьмите ручку и бумагу и составьте список по меньшей мере 50 вещей, за которые вы испытываете благодарность, какими бы незначительными они ни казались. (Да, мы сказали: 50. Вы сможете отыскать их, если будете настойчивы.) Просмотрите этот список, когда вы погружаетесь в жалость к себе и безнадежность.

- » **Посмейтесь над своими слабостями.** Да, влечение — отстой. Но много вещей в вашей жизни болезненны, и вы, возможно, справляетесь с ними каждый день. Сочувствуйте себе, но будьте тверды. Вы достаточно взрослый, чтобы принять боль, не нарушая обещаний оставаться верным себе.

Чем чаще вы испытываете влечение, но сопротивляетесь употреблению ВН, тем больше растет ваша уверенность в своей способности воздерживаться. Вы можете начать гордиться собой за высокий порог переносимости дискомфорта и дать себе заслуженный кредит на успех.



ЗАПОМНИ!

Влечение — это нормально! Порвать с аддикцией и не испытывать влечения было бы крайне странно. Примите ваше влечение и не делайте ошибочных выводов, будто это означает, что вы обречены на проигрыш! Влечение — это *не* признак слабости; скорее это показывает, что, сражаясь, вы продвинулись вперед.

Увеличивайте промежуток между желанием и действием

Старое изречение о преодолении аддикции гласит: “Пусть между вами и вашими деньгами будет по меньшей мере полчаса”. Если для реализации вашей аддикции нужны деньги, усложните себе срыв, поставив себя в положение бедности. Если для того, чтобы купить выпивку или наркотики, вам нужно пойти к банкомату, у вас появляется больше времени для того, чтобы с помощью самоубеждения избавиться от искушения. Избавьтесь от кредитных карт, чтобы вы не могли играть онлайн. Обращайтесь с собой, как с подростком, которому нельзя доверять карманные деньги. Короче, возьмите над собой шефство. Вам не нужно будет делать это всегда, но для начального восстановления имеет смысл затруднить срыв настолько, насколько это возможно.

Справляйтесь с синдромом отмены

Когда жизнь обращается с вами особенно жестоко, и вы сражаетесь с массой дискомфортных эмоций, испытывать синдром отмены ВН может оказаться реально большой проблемой. Вы будете чувствовать тоску за такими, казалось бы, “старыми добрыми временами”, когда можно было забыться в парах алкоголя, наркотиков, азартных игр или чего-то еще. Чтобы научиться трезво и продуктивно справляться со стрессом и негативными эмоциями, потребуется время. Будьте терпеливы с самим собой и упорны. Если вы вернетесь к аддикции при первых признаках дискомфорта, вряд ли вы успешно победите привычку. Было бы просто здорово, если бы жизнь проявила слабость и сделала бы легким ваше скорейшее восстановление; но жизнь не всегда играет честно. Ниже описаны некоторые из самых распространенных эмоций, представляющих настоящее испытание при восстановлении.

- » **Обида.** Переживание обиды часто ведет к чувству виктимизации¹ и желанию употребить ВН. Вы можете также испытать жажду мести: “Я сорвусь и покажу им, что они со мной сделали!” Человек, которому вы реально приносите страдания, это вы сами. Никто не любит переживать обиду, но напоминайте себе, что вы несете личную ответственность за конструктивное отношение к своим чувствам.
- » **Гнев.** Как и в случае с обидой, желание потянуться к бутылке, таблеткам или компьютерной мыши может быть самым сильным, когда вы испытываете гнев. Помните, что ваши неприятные чувства утихнут сами. Вместо того чтобы употребить субстанцию, от которой вы зависимы, сделайте несколько энергичных упражнений или вырвите себя из ситуации, пока не почувствуете себя лучше. Для большей информации о том, как управлять гневом, см. главу 15.
- » **Награда.** “Я был хорошим всю неделю, и я заслуживаю награды”. Не дайте себе сорваться под предлогом “заслуженного” алкоголя или дозы наркотика. Найдите другие способы наградить себя после трудной недели на работе или выполненной задачи. Планируйте это заранее. Приготовьте себе вкусную еду или выйдите в кино.
- » **Депрессия.** Часто люди хотят употребить алкоголь или наркотик, чтобы избежать страданий при депрессии или попытаются уменьшить на время связанные с депрессией проблемы со сном. Если вы считаете, что у вас депрессия, обратите внимание на наши советы в отношении профессиональной помощи.
- » **Одиночество.** Чувство одиночества может повысить риск срыва. В начале восстановления особенно важно занять себя социальной

¹ От англ. *victim* — жертва. — Примеч. ред.

активностью и обновить знакомства. Находитесь в постоянном контакте с друзьями и выходите из дома по вечерам по меньшей мере несколько раз в неделю. Напомните себе, что чувство одиночества дискомфортно и неприятно, но не смертельно для вас. Поэтому нет необходимости прибегать к аддикции как к способу его избежать.

- » **Перегруженность.** Когда вы пытаетесь победить аддикцию, вы должны быть реалистичны и осторожны с тем, насколько сильный стресс вы способны вынести. Практикуясь, вы повысите свою способность справляться со стрессом без риска срыва. А в начале восстановления было бы благоразумно снизить ежедневный стресс. Опять же, планирование позволит вам контролировать свою жизнь.
- » **Стагнация.** О, проклятая скука. Серьезной опасностью для вашей новообретенной трезвости являются застой в делах и настоящая большая скука. Делайте свой распорядок дня разнообразным и интересным, чтобы снизить риск вернуться к аддикции ради развлечения.
- » **Жалость к себе.** “О, бедный я малыш, как я страдаю!” Контролируйте себя. Все мы страдаем, боремся и переживаем боль этого брэнного мира. Ничто не ново под луной. Не позволяйте аддиктивному влечению убедить вас в необходимости употребить ВН, потому что вам выпало в жизни особое испытание. Это не так. Признайте ваши личные трудности и примите сложные обстоятельства как прошлые, так и настоящие. Но оседлайте коня и вернитесь в строй. Будьте храбрым и выступите навстречу вашим личным вызовам.



СОВЕТ

Вы можете сделать свое восстановление менее обременительным, понизив в первую очередь свою склонность к переживанию отрицательных эмоций (см. главу 6 о полезных отношениях, которые поощряют здоровые отрицательные эмоции и действия в ответ на нежелательные события).

Верните на место позитивные препятствия

Для скорейшего восстановления вам необходимо избегать любой возможности или искушения сорваться, как мышь избегает кошку — так, словно вся ваша жизнь зависела бы от этого. Пытайтесь уравновесить позицию “я могу это сделать” и отход со своей дороги в сторону, чтобы устранить потенциальные триггеры срыва. Побороть аддикцию довольно трудно, когда условия полностью благоприятные, не говоря уже о том, когда кто-то метафорически откупоривает прямо перед вами бутылку виски. Будьте реалистом. Дайте себе большой шанс на успех, оставив препятствия на пути восстановления. Вот как Джек, Келли и Перси оставляют на месте препятствия.

Джек решил рассказать своим коллегам, что собирается завязать с кокаином, чтобы они могли ловить его в случае, если он поддастся и употребит ВН. Также он перестал носить с собой карманные деньги сверх суммы, достаточной для покупки бутерброда для ланча. Джек также перестал проводить время после работы со своими наркозависимыми приятелями, а вместо этого назначил ряд встреч со своей семьей и “чистыми” друзьями. Он удалил контакты наркозависимых знакомых из своего телефона и компьютера.

Келли избавилась от штопора и винных бокалов, чтобы у нее возникли затруднения, если она вдруг захочет выпить вина вечером. Также она сообщила своим коллегам и боссу, что у нее аллергия на кодеинсодержащие болеутоляющие, чтобы исключить для себя виртуальную возможность брать таблетки на работе. Келли также обещала детям выезжать с ними на велосипедные прогулки по определенным дням недели, зная, что ей бы очень не хотелось вернуться к выпивке и подвести детей.

Перси заблокировал свою кредитную карту и перенес компьютер в общую комнату в съемной квартире. Он также установил родительскую блокировку на своем браузере, чтобы, если даже он останется один в квартире, ему нужно будет предпринять ряд шагов для получения доступа к порнографии. Перси также запланировал готовить еду для своих соседей по квартире дважды в неделю, чтобы отвлечься от порнографии и возобновить социальные связи.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Возьмите ручку и бумагу и напишите все возможные позитивные препятствия, которые могут встать между вами и вашей аддикцией.

Не оставляйте места случаю

Скрестить пальцы, вознести хвалу Богу, постучать по дереву, поблагодарить судьбу... Преодоление аддикции — это не дело счастливого случая. Возможно, вы думаете: “Надеюсь, я не захочу выпить, когда приду на завтрашнюю вечеринку”. Отличный шанс. Или вы не пойдете на вечеринку и вместо этого займетесь чем-то другим, приносящим удовольствие, или поедете туда на своей машине, чтобы вам нельзя было выпить. Когда дело касается аддикции, кто предупрежден — тот вооружен. Не сделайте ошибки, не считайте ворон. Примите ответственность за свое аддиктивное поведение и сделайте необходимые приготовления для того, чтобы не поддаваться искушению.

Создавайте условия для продолжительного восстановления

Преодоление аддикции в значительной степени предполагает изменение стиля жизни. Чтобы не сорваться, необходимо вкладывать усилия в ту деятель-

ность, которая в прошлом доставляла удовольствие, и заняться ранее пренебрегаемыми делами, что станет частью вашего нового стиля жизни. Вы можете также получить преимущества от расширения сферы ваших интересов и расширения контактов с группами и всеми, кто не имеет ничего общего с вашим старым ВН. Оставаясь занятым (но не перегруженным), вы реально сможете закрыть те пустоты, которые раньше были заполнены аддикцией. Рассмотрите некоторые виды деятельности, представленные ниже.

- » **Волонтерство.** Выполнение волонтерской работы может принести вам чувство удовлетворения и помочь встретить новых людей.
- » **Стремление улучшить свою физическую форму.** Регулярные физические упражнения повышают ваш уровень эндорфинов и способствуют хорошему самочувствию.
- » **Участие или организация групп книголюбов и киноманов.** Просмотр фильмов и чтение книг — это великое соло прошлого, но собираться с другими людьми раз в месяц, чтобы обменяться мнениями о фильмах и книгах, будет даже интереснее.
- » **Продолжение дальнейшего образования или обучающие курсы.** Обучение новым знаниям и навыкам может принести удовлетворение и поглотить вас. Кроме того, вы можете продвинуться по карьерной лестнице. Обучение также дает большой шанс расширить круг знакомств.
- » **Попытки встретить своего единственного.** В Интернете существует множество сайтов знакомств с хорошей репутацией. Запустите это колесо и посмотрите, что произойдет.

Подумайте хорошо о своих интересах. У каждого есть что-то, что держит его лодку на плаву — автомобили, искусство, архитектура, спорт, животные, занятия вне дома, история, ремесла и столярные изделия. Возможности по-настоящему безграничны. Найдите то, что вас интересует, и изыщите время, чтобы побаловать себя.



ЗАПОМНИ!

Трезвость и жизнь без наркотиков — это не жизнь, обреченная на скуку и изоляцию. Как раз наоборот, надо только сделать правильный выбор.

Сделайте уборку

Перестаньте загнивать, превращая свое жизненное пространство в склад относящихся к аддикции вещей. Вам не нужны напоминания вокруг, когда ваша тяга стала ослабевать. Выбросите пепельницы, шприцы для инъекций,

алкоголь и старые бланки ставок. Очистите ваш дом в соответствии с новым решением жить чистой и позитивной жизнью.

Чистый и аккуратный дом также поможет сохранять стабильным ваше настроение. Заботы о своем физическом и психическом здоровье включают заботу об окружающей среде. Даже если по природе вы неопрятны, сделайте над собой невероятное усилие, чтобы привести дом в порядок, уважая и принимая во внимание данное себе обещание.

Завязывайте поддерживающие отношения

Когда вы только перестанете употреблять ВН, вам может понадобиться переоценка существующих дружеских связей. Может оказаться, что некоторые люди — это всего лишь “приятели по употреблению” и мало что могут вам еще предложить. Возможно, вам придется быть безжалостным и разорвать связи с некоторыми людьми.



СОВЕТ

Те люди в вашей жизни, которые переживали из-за вашего аддиктивного поведения или перестали с вами из-за него общаться, могут быть именно теми, в которых вы более всего нуждаетесь прямо сейчас. Постарайтесь с ними снова связаться и расскажите им о вновь обретенном вами воздержании, тогда они могут предложить вам столь необходимую поддержку.



ЗАДУМАЙСЯ

Аддикция процветает на секретности, а восстановление нуждается в публичности. Расскажите соответствующим людям о своей проблеме (и о ваших планах с ней справиться), чтобы “поднять ставки” и ослабить чувство стыда. Также держите в уме, что люди не могут предложить вам поддержку, если не знают, что вы в ней нуждаетесь.

Планируйте предотвратить срыв

Если вы последуете совету, предложенному в предыдущем разделе этой главы, вы минимизируете возможность срыва. И все же мы хотим предостеречь вас от следующих действий, которые могут хитро спровоцировать срыв.

- » **Принимать псевдоразумные решения.** “Я просто пойду домой по дороге рядом с пабом, чтобы сэкономить время, я ведь опаздываю”, или “Я только заскочу в казино, чтобы увидеть приятеля, чей номер телефона я потерял”, или “Может быть, я останусь на эти выходные дома, когда все мои соседи уедут, чтобы спокойно

поработать в тишине”, или “У меня болит голова, поэтому я приму только одну таблетку кодеина”. Этот способ мышления и принятия решений может показаться самым безобидным, но это не так! Аддикция — скользкая бестия, и она легко может привести вас к мысли, будто вы принимаете безопасные и разумные решения, а на самом деле вы настраиваете себя на то, чтобы выпрыгнуть из вагона. Остерегайтесь псевдоразумных решений, которые на самом деле являются волком в овечьей шкуре. Дважды проверяйте мотивацию каждого своего решения, которое вы принимаете в начале восстановления.

- » **Поддерживать интерес к своей персоне.** Вначале все так рады и впечатлены вашим воздержанием. Возможно, они делают специальные скидки для вас и отмечают, с какой регулярностью вы рассказываете о том, что хорошего вы сделали. Но однажды вы поймете, что ваша “трезвость” уже воспринимается как должное. Люди больше не интересуются специально вашим восстановлением от аддикции и вами в том числе. Это нормальная ситуация, это то, что должно было произойти. Как только вы достаточно отошли от аддикции, люди забывают о ней до какой-то степени, вы — это снова вы. Радуйтесь этому больше, чем если бы вы чувствовали, что на вас махнули рукой и перестали доверять. Вам не нужны постоянные похлопывания по спине. Вы восстановились, поэтому радуйтесь.
- » **Переживать ложную браваду.** Итак, вы уже долгое время воздерживаетесь и сейчас можете справиться с небольшой дозой алкоголя в обществе, употреблением наркотика, слегка поиграть в азартную игру или полистать порносайты. Сам факт, что к вам пришла такая мысль и желание, означает, что, скорее всего, вы не можете безопасно справиться с умеренным использованием. Не рискуйте. У вас долгое время было все в порядке без вашего ВН — зачем подвергать всю вашу тяжелую работу такому риску?
- » **Позволить себе расслабиться.** “Раз все могут это делать, то почему я не могу?” Потому что у вас есть история с аддикцией, и все. Да, эти счастливые свободные от аддикции люди могут пить или курить, когда сами выбирают. А вам нужно быть очень осторожным. Эта ситуация не является нечестной или несправедливой, это просто то, что есть у вас на самом деле.



Составьте свой список всех псевдоразумных решений и аддиктивных идей, жертвами которых вы можете стать в будущем. Затем бросьте им вызов при помощи здорового, полезного и аккуратного, укрепляющего восстановление отношения.



Глава 11

Поговорим о боди-позитиве

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Жить счастливо со своей внешностью
- » Улучшить здоровье
- » Ценить свое целостное “я”

“В жизни есть вещи поважнее, чем быть до смешного красивым, и я собираюсь о них узнать”.

Цитата из фильма “Образцовый самец”

Заботиться о своем физическом здоровье и внешности нормально и естественно. Следить за собой с помощью регулярных упражнений, правильного питания и личного ухода — неотъемлемая часть психического здоровья. Но многие люди слишком большое значение придают физической привлекательности. Внешний вид может стать предметом чрезмерной озабоченности и привести к эмоциональному расстройству или низкой самооценке.

Никто не отрицает, что физическая привлекательность воздействует на других людей. Первое впечатление о вас часто основывается на том, как вы выглядите в *сочетании* с тем, как вы себя ведете. Внутреннее ощущение того, как вы выглядите, психологи называют “образом тела”. Во многих случаях представления людей о своей внешности приблизительно достоверны; но иногда они могут существенно отличаться от реальности.

В этой главе мы рассмотрим некоторые из самых тяжелых и разрушительных расстройств образа тела, поможем вам определить, обладаете ли вы одним из них, и предложим лечение. Большая часть этой главы все же касается самых распространенных проблем с образом тела. Вы познакомитесь с новыми способами мышления о вашем физическом “я” и узнаете о стратегиях создания лучшего образа тела.

Вначале определим, что означают “здоровый” и “нездоровый” образ тела. Человек, обладающий здоровым образом тела, не обязательно должен быть доволен своей внешностью или быть привлекательным выше среднего. Обладать здоровым образом тела — не означает быть привлекательным, это значит *принимать* свою внешность в ее нынешнем виде. Здоровый образ тела позволяет вам сполна наслаждаться жизнью, как бы вы ни выглядели, и использовать все, что дала вам природа. Люди с нездоровым образом тела стремятся к тому, чтобы их внешний вид радикально отличался, и воображают, что могли бы стать намного счастливее, если бы только выглядели лучше.

Конечно, вы не единственный в мире, кто переживает из-за своей внешности. Даже люди, признанные всеми очень привлекательными, часто сталкиваются с проблемами образа тела. Таким образом, если вы довольны своей внешностью, это необязательно означает, что вы реально привлекательны.

Подружитесь с зеркалом

“Свет мой, зеркальце, скажи, кто на свете самый толстый, самый уродливый, самый глупый, самый неотесанный и самый странный?” (нужное подчеркнуть). Знаком ли вам этот лейтмотив? Вызывает ли ваше общение с зеркалом озабоченность и страх? Если да — добро пожаловать в клуб, здесь много народа. Неудовлетворенность собственной внешностью чрезвычайно распространена в западном мире (и все больше за его пределами). Серьезность проблем с образом тела может варьироваться от легкого раздражения до изматывающего ухудшения качества жизни. При легкой степени расстройства вы можете просто ворчать о своей внешности и наслаждаться жизнью. Если ваша проблема с образом тела более серьезна, она может привести к депрессии, низкой самооценке, социальной изоляции и сложным расстройствам, таким как дисморфическое расстройство (ДР), анорексия или булимия.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Дисморфическое расстройство — это расстройство, которое включает крайнюю озабоченность одной или более физическими особенностями. Те особенности, которые человек, страдающий ДР, считает неприемлемыми и ненормальными, обычно незаметны для других людей. Лица с ДР часто обладают компульсивным поведени-

ем, например маскируют области тела, вызывающие озабоченность, (одеждой и косметикой) и постоянно смотрятся в зеркало, чтобы убедиться, что предполагаемые недостатки остаются незаметны (или не усугубляются каким-то образом). От ДР страдают как женщины, так и мужчины.

Нервная анорексия — это расстройство пищевого поведения, характеризующееся сильным страхом полноты, а на самом деле страхом нормального здорового веса, сопровождающееся большими усилиями по сбросу массы тела. В большинстве случаев тот, кто страдает анорексией, считает, что выглядит нормально, даже если другие люди (включая врача и психотерапевта) настаивают на том, что его вес ниже нормы. Анорексия поражает мужчин наравне с женщинами, вопреки распространенному мифу, что это болезнь исключительно женщин. Страдающие анорексией обычно вырабатывают правила и ритуалы, связанные с едой, которые позволяют им сократить прием калорий. Усилия, предпринимаемые для похудения, включают строгие ограничения в приеме пищи, чрезмерное употребление слабительных, чрезмерные физические упражнения и рвоту после еды.

Нервная булимия — еще одно расстройство пищевого поведения, но большинство страдающих ею находятся в пределах нормального веса. Расстройство характеризуется периодами диет, перемежающимися “срывами”. Обычно во время эпизода срыва человек набирает сверх рекомендованной нормы суточного потребления калорий. После срыва страдающий булимией очищается, вызывая рвоту или принимая слабительные, или тем и другим способом. Как и в случае анорексии, булимию часто считают чисто “женской” проблемой, хотя в действительности у многих мальчиков и мужчин тоже развивается булимия.

В следующих разделах содержатся некоторые вопросы, которые помогут вам выяснить, является ли образ тела для вас проблемой.

Страдаю ли я серьезными проблемами образа тела?

Считаете ли вы, что у вас есть какая-то особенная физическая черта, которая кажется нам ненормальной, дефективной или уродливой? Эта особенность может находиться в любом месте вашего тела. Помните, что здесь принимается в расчет ваше восприятие этой особенности, даже если мнение других о ней расходится с вашим. Подумайте над ответами и на следующие вопросы.

1. Говорил ли вам когда-нибудь близкий друг, член семьи или врач, что ваши опасения по поводу своей особенности являются беспочвенными, и нет никакого заметного отличия или чего-то неправильного в вашем внешнем виде?
2. Продолжаете ли вы оставаться подавленным или озабоченным своей особенностью, несмотря на заверения друзей, членов семьи и врачей?

3. Если вы сложите вместе количество времени в течение суток, когда вы о ней думаете, беспокоитесь или проверяете ее, составит ли оно в общей сложности один час (или больше)?
4. Мешает ли вам это беспокойство о своей физической особенности общаться или завязывать интимные отношения?

Если вы ответите положительно на любые три из перечисленных выше четырех вопросов, это значит, что, возможно, у вас определенная стадия ДР. Вам может помочь КПТ специальных расстройств. Также может быть полезна специальная психиатрическая консультация; обсудите этот вопрос с вашим лечащим врачом и попросите направление. Даже если вы думаете, что у вас легкая форма заболевания, мы советуем вам перестраховаться и в любом случае узнать мнение специалиста.

Есть ли у меня расстройство пищевого поведения?

Крайняя озабоченность в отношении образа тела может привести к расстройствам пищевого поведения, таким как анорексия и булимия. Ответьте на эти вопросы, чтобы выяснить ваши эмоции в отношении еды, прибавления или потери веса и вашего образа себя.

1. Сильно ли вы боитесь набрать вес, сохранить вес или того, что окружающие могут посчитать вас толстым?
2. Пытаетесь ли вы строго следить за тем, сколько вы едите (размер порций), что вы едите (группы продуктов) или сколько потребляете в день калорий?
3. Становитесь ли вы очень расстроенным (подавленным или взволнованным), если съедаете больше запланированного или употребляете “запрещенную” пищу?
4. Чувствуете ли вы неудовлетворенность своим весом, даже если похудели, и убеждены ли в том, что должны похудеть еще больше?
5. Пытались ли вы утаить от друзей и семьи тот факт, что стараетесь похудеть, потому что они выражали озабоченность тем, что вы мало весите?
6. Пытаетесь ли вы вызвать рвоту, пьете ли много воды или диетических безалкогольных напитков, используете ли вы слабительные или усиленно занимаетесь физическими упражнениями, чтобы еще больше похудеть?
7. Озабочены ли вы пищей или своим размером одежды? Находите ли вы, что они почти всегда у вас на уме (вам могут также сниться пища и процесс еды)?
8. Несмотря на все свои старания, теряете ли вы иногда контроль над собой и срываетесь? Срывом может быть употребление продуктов, которых

вы обычно избегаете, или порций, по размеру больших, чем обычно вы себе позволяете (вы можете после этого испытывать сильную вину и сожаление).

- 9. Есть ли у вас определенные ритуалы, связанные с едой, такие как: пережевывание пищи определенное количество раз, разрезание порции на маленькие кусочки, употребление меньших порций, чем едят другие вместе с вами, прием пищи в конкретное время или желание есть в одиночестве?**
- 10. Взвешиваетесь ли вы один раз и более в течение дня? Проверяете ли вы ежедневно, как выступают кости ваших бедер или ключиц? Проверяете ли вы соотношение вашего размера одежды и соответствующих этикеток на ней?**

Если вы ответите “да” на пять и более вопросов, вы или страдаете расстройством пищевого поведения, или подвержены риску его развития. Поговорите с семейным врачом и попросите его направить вас к психиатру на консультацию. Существуют медицинские объединения, посвященные лечению расстройств пищевого поведения, и многие когнитивно-поведенческие терапевты обладают специальными знаниями об этой проблеме.



ВНИМАНИЕ!

Если ваше восприятие того, как вы выглядите, мешает вам ходить на работу или в школу, общаться с людьми или вообще достигать своих целей (в главе 8 представлено больше информации о целях), не колеблясь, обращайтесь за профессиональной помощью. Такие расстройства, как ДР и расстройства пищевого поведения, если их не лечить, как правило, усугубляются со временем. Мы настоятельно рекомендуем пройти лечение так быстро, как только можно. Глава 21 содержит много советов и информации о получении профессиональной помощи для лечения этой проблемы.



ЗАПОМНИ

Многие люди полностью восстанавливаются после дисморфического расстройства, которое мы обсуждаем в данной главе. Это требует большой решительности и работы, но это возможно. Будьте оптимистичны и твердо придерживайтесь признанных и эффективных форм лечения (в главе 21 рассказывается, где искать помощь).

Рассмотрение гипотетических случаев

Возможно, в этом разделе нет вопросов, на которые вы ответили положительно, но все же вы осознаете, что ваши отношения со своим физическим “я” далеко не идеальны. У многих из нас бывают приступы отвращения к себе, выражающиеся в неприятии своей внешности; они могут проходить достаточно быстро или указывать на хроническую неудовлетворенность.

Найдите в себе сходство со следующими примерами.

- » Джек высокий и худой. Его сильно дразнили в школе, называли “каланчой” и “дылдой”. Джек остается очень стеснительным из-за своего роста и строения тела. Он постоянно сравнивает себя в спортзале со своими друзьями, более низкорослыми, мускулистыми и коренастыми. У Джека выработалась привычка издеваться над собой, когда он стоит раздетым перед зеркалом. В целом он нелестно отзывается о том, что видит: “Какие у меня узкие плечи! У меня вообще нет мышц живота. Зачем вообще тратить силы, чтобы накачать их? Это явно не будет иметь никакого реального эффекта”.
- » Привычка сильно критиковать себя перед зеркалом не приносит Джеку пользы в его оценке собственного тела. Но он это делает в течение длительного времени, поэтому не осознает, насколько разрушительна для него эта критика.
- » Саванна ненавидит свое лицо; она думает, что ее нос очень длинный, а глаза слишком широко расставлены. Она не обращает внимание на свои блестящие волосы и хорошие зубы. Она настолько недовольна своим лицом, что смотрит на отражение в зеркале с болью. С подросткового возраста Саванна избегает зеркал, стараясь по возможности меньше смотреть на собственное отражение. Каждое утро она быстро причесывается, наносит на лицо скромный макияж и избегает даже заглядывать в зеркало весь остаток дня.
- » Саванна считает своими врагами все отражающие поверхности. Она полностью игнорирует лучшие черты своей внешности, зато сосредоточивается на тех, которые не любит.

Одно из ключевых отличий людей со здоровым образом тела от людей с нездоровым заключается в том, что, когда они смотрят на свое отражение в зеркале, то обращают внимание на разные вещи. Люди с нездоровым образом тела обычно задерживаются на том, что вызывает неудовлетворение, и исключают из своей внешности другие аспекты. Те, у кого здоровый образ тела, стремятся обращать свое внимание на те черты и особенности, которые считают лучшими.

И Джек, и Саванна постоянно подкрепляют свои негативные образы тела при помощи зеркал. Джек использует зеркало слишком часто, чтобы рассматривать и критиковать свой рост и худобу. Саванна делает противоположное, она прячется от зеркал, потому что боится столкнуться со своим “несовершенным” лицом. Если один из этих двух примеров напоминает вам ваше собственное отношение с зеркалом, вам могут пригодиться следующие три простых правила здорового отношения к зеркалу.

- 1. Наблюдайте себя в зеркале, но не позволяйте себе оценок или суждений.** Старайтесь не допускать мысли о себе как о привлекательном или уродливом человеке. Просто используйте зеркало по прямому назначению, например причесывайтесь или наносите макияж.
- 2. Контролируйте, сколько времени в среднем вы проводите перед зеркалом.** Если вы находитесь перед зеркалом слишком долго, это может закончиться критикой своей внешности, как в случае с Джеком. Если вы избегаете зеркал, как Саванна, возможно, вам нужно будет заставлять себя чаще смотреть на свое отражение. Если вы избегаете зеркал, вы можете укрепиться в вымышленном убеждении, что ваше присутствие заставит зеркало треснуть!
- 3. Сопровитвайтесь выборочному рассматриванию.** Вместо того чтобы обращать внимание на индивидуальные особенности своей внешности, попробуйте посмотреть на себя как на целое. Опять же, остерегайтесь выносить суждения. Просто смотрите и наблюдайте ваше целостное физическое “я” без положительных и отрицательных оценок.

Эти правила на самом деле очень простые, но их трудно придерживаться, если вы годами использовали зеркало, чтобы находить недостатки в своей внешности. Для того чтобы научиться оценивать свое физическое “я”, а не постоянно приглядываться к мелочам, потребуется решимость и практика. Будьте упорны и настойчивы, пока не выработаете новые здоровые привычки обращаться с зеркалом.



ЗАПОМНИ

Используйте зеркало в качестве инструмента, чтобы проверить, в порядке ли ваши волосы, как вы побрились, подходящим ли образом одеты или не остались ли на ваших усах крошки. Не используйте его в качестве оружия, направленного против вас.

Скептически относитесь к рекламным и мультимедийным сообщениям

На рекламной индустрии лежит вина в продвижении переоценки физической привлекательности. Наживаться на неуверенности среднестатистического человека в своих физических данных — явно в интересах индустрии моды (включая производителей одежды, косметики и продуктов личной гигиены). Проще говоря, эта неуверенность помогает индустрии с помощью продаж своей продукции делать деньги. В основе многих рекламных предложений скрыт подтекст: “Покупайте наш продукт, и вы будете выглядеть так же круто!” Одетые в бикини женщины украшают собой обложки журналов, рекламирующих машины и технологические гаджеты, а подобные Аполлону мужчины регулярно фигурируют в рекламе безалкогольных напитков и шоколада. Обнаружить

скрытую связь между ношением бикини и прослушиванием айпода нелегко, но она сопровождается навязчивым посланием: “Эти продукты сексуальны, ими владеют сексуальные люди! Купите их, и вы станете плечом к плечу с сексуальными людьми!” Или что-то в этом роде.

Реклама, журналы, фильмы и телевизионные программы часто дают искаженное представление о том, как выглядит среднестатистический человек, или как он *должен* выглядеть. Например, модели всегда необычайно худые и высокие. Людей на журнальных обложках и суперзвезд любого рода специально фотографируют так, чтобы они выглядели как можно красивее. Часто фотографы убирают ретушированием любые недостатки. Несомненно, многие актеры и знаменитости от природы очень привлекательны, но фотографы могут сделать их вид безупречным. Большинство из нас — это среднестатистический тип человека, который не выглядит настолько безупречно. Более того, массовые средства информации могут из самого заурядного человека сделать вершину физического совершенства. Не все модели, звезды или актеры исключительно хорошо выглядят. Нам просто так говорят, чтобы мы в это поверили. Многие люди, находящиеся в центре внимания медиа, обладают привлекательностью, которая не кроется в их физических характеристиках. Вместо того чтобы принимать за истину все, что нам внушают средства массовой информации, попробуйте чаще выносить свои собственные суждения. Большинство населения Земли выглядит довольно средне.

Определите именно свои проблемы с телесным образом

У вас может начаться проблема с собственным образом тела, если вы стремитесь быть похожим на кого-то исключительно физически привлекательного с обложек журналов *Vogue* или *GQ*. Тем не менее переложить всю вину за нездоровый образ тела на мультимедиа было бы слишком упрощенно. Большая часть хронической неудовлетворенности своим внешним видом может уходить корнями в ваше мышление и поведение. У вас могут быть мышление нездорового образа тела и поведенческие привычки, которые вы лишь частично осознаете.

Нездоровое мышление

Данный образ мышления, как правило, лежит в основе нездорового образа тела.

- » **Выставлять жесткие требования в отношении способов, в соответствии с которыми другие люди должны (или не должны) судить о вашей внешности.** “Я бы не вынес, если бы кто-то подумал, что я глупый или толстый!” Страх перед негативными суждениями о своей внешности не только связан с представителями противоположного пола (или гендера, который вас привлекает). Большинство

людей также боятся, что их оценят как “уродливых” их сверстники или те, к кому они не испытывают романтического или сексуального интереса. Может быть, трудно представить, но в мире существуют вещи гораздо хуже, чем, если вас оценили как физически непривлекательного. Устойчивая привлекательность основывается на чем-то большем, чем обычная красота. Попробуйте подумать о себе как о целостной личности, а не как о наборе физических качеств.

- » **Связывать свою самооценку с внешней привлекательностью.** Если у вас нездоровый образ тела, вы автоматически можете предположить, что красивые люди вас превосходят, имеют больше прав, заслуживают лучшего обращения и вообще ведут очаровательную жизнь. Вы чувствуете себя, как лягушка в ожидании поцелуя. У каждого из нас есть базовые человеческие ценности, независимо от того, как мы выглядим. Ваша ценность не продиктована вашей привлекательностью. Вы должны внести свой вклад в этот мир, помимо того, чтобы быть привлекательным для чьих-то глаз.
- » **Уделять слишком большое внимание физическому облику и недооценивать другие характеристики, которые вносят вклад в общую привлекательность (черты личности, ценности, чувство юмора).** Только то красота на самом деле, что внутри. Люди, которых мы находим очень привлекательными, не обязательно являются супермоделями.
- » **Преувеличивать степень, до которой другие люди оценивают и даже замечают ваш внешний вид.** Если вы не удовлетворены своим образом тела, то можете предположить, что любой человек, который только взглянул на вас, думает о том, как печально вы выглядите. Вы можете даже предположить, что он не захочет знакомиться с вами из-за вашего внешнего вида. Люди гораздо меньше заняты критической оценкой вашей внешности, чем вы можете представить. Вы можете привлечь чье-то внимание по одной из многочисленных причин или попасть под чей-то пристальный взгляд, потому что кто-то отвлекся и полностью погрузился в мысли о чем-то еще. Попробуйте иметь в виду, что ваша неуверенность в своем внешнем виде не может быть столь очевидна (и поэтому интересна) для других.
- » **Иметь нереальные ожидания и стандарты в отношении своей внешности.** Существует предел, до которого вы можете улучшить или изменить вашу внешность. Если вы постоянно стремитесь выглядеть, как гламурная модель или молодая кинозвезда, вы можете прийти к хроническому чувству собственной неадекватности и неудовлетворенности своей внешностью. Принять свою внешность и максимально использовать то, что у вас есть, будет намного продуктивнее, чем стремиться к нереальным и недостижимым идеалам.

Нездоровое поведение

Общие поведенческие характеристики, связанные с нездоровым образом тела, включают следующее.

- » **Регулярно сравнивать свою внешность с внешностью других людей.** Вы можете не осознавать, сколько времени вы проводите, сравнивая себя с другими людьми в плане привлекательности. Это может стать очень коварной и пагубной привычкой. "Чья пятая точка больше — моя или ее?" "Выгляжу ли я моложе этого человека?" "Кто более стильный — я или он?" и т.д. Независимо от того, в чью пользу будет сравнение — в вашу или другого, ничего не подозревающего бедолаги, вы ничего хорошего не делаете для вашего образа тела. Наоборот, вы увековечиваете потенциально пагубную мысль о том, что внешний вид очень важен, и разжигаете костер вашей озабоченности своей внешностью.



СОВЕТ

Попробуйте три недели вести себя противоположным образом: наблюдайте других безоценочно и сопротивляйтесь побуждению сопоставлять себя с кем-то. Затем взвесьте все преимущества от вашего полного удовлетворения своим внешним видом (и здесь, возможно, окажется небольшой перевес) и вашей озабоченности своими общими физическими данными (вероятность будет значительно ниже).

- » **Готовиться больше необходимого перед выходом из дома.** Если вы хотите убедиться, что выглядите лучшим образом, когда выходите в булочную за хлебом, находящуюся в двух шагах от дома, это явный признак нездорового образа тела (или чрезмерного внимания к физической привлекательности).



ЗАПОМНИ

Вы можете искренне верить, что ваш внешний вид очень отличается (в лучшую сторону), когда вы с макияжем, выбриты или ухожены, чем, когда вы только встали с кровати или вышли из душа, но, скорее всего, вы заблуждаетесь. Разница больше заключается в вашем внутреннем восприятии того, как вы выглядите, чем во внешней реальности. Вы можете *чувствовать*, насколько более привлекательно вы выглядите после завершения обычных процедур ухода за собой, но, если бы вы могли узнать, что думают об этом другие, вы были бы очень удивлены тем, насколько мало значения они на самом деле этому придают.

- » **Постоянные диеты или тренировки, чтобы улучшить свой внешний вид.** Далее в этой главе мы рассмотрим положительные изменения в вашем стиле жизни (и, по аналогии, во внешнем виде), вызванные позитивными причинами. Большинство из нас, возможно, будут пожинать здоровые плоды от привычки здорового питания и регулярных физических упражнений. Тем не менее многие

люди для того, чтобы считать себя “стоящими” или “привлекательными”, вынуждены постоянно сидеть на диете, ожидать, когда нарастят мышечную массу или сбросят лишний вес. Если вы прямо сейчас примете себя таким, какой вы есть, и одновременно признаете, что некоторые области тела нуждаются в улучшении, то сможете начать изменения, которые приведут к здоровью и счастью. Вместо того чтобы стремиться к достижению иллюзорного физического идеала при помощи причудливых диет, решитесь на несколько долгосрочных изменений в вашем образе жизни.

- » **Пытаться спрятаться от пристальных взглядов даже любящих вас людей.** Если вы на самом деле стыдитесь своего тела, вы можете избегать смотреться в зеркало (как мы говорили ранее в этой главе) и до определенной степени скрывать свои недостатки от чужих взглядов. Вы можете отказываться носить купальник или снимать с себя рубашку в жаркий день на пляже. Возможно, вы отказываетесь раздеваться перед своим партнером и настаиваете на приглушенном свете, когда занимаетесь любовью. Прятаться от чужих взглядов (даже тех, кто вам близок) может показаться уместным в тот самый момент — вы испытываете меньший стыд. Но, в конечном счете, когда вы прячетесь, вы оказываетесь замкнутым в порочном круге хронически больного образа тела.



ЗАДУМАЙСЯ!

Если вы действительно хотите получать удовлетворение от своего внешнего вида, вы должны вести себя так, словно вы уже это чувствуете. Люди, которые принимают свой внешний вид (со всеми недостатками) обычно не носят плащи на пляже и не завязывают глаза своим любовникам. Чем больше вы скрываете свое тело (или лицо), тем больше подкрепляете свое убеждение в том, что у вас на самом деле есть что-то неприемлемое, что следует прятать.

- » **Поиски разуверений.** У вас может войти в привычку спрашивать людей, думают ли они, что вы толстый, худой, уродливый, странно выглядящий и т.д. После этого вы сможете на короткий период почувствовать себя лучше, но, скорее всего, ваша неуверенность вновь выйдет на передний план довольно быстро. Возможно, вы даже будете отвергать разуверения и комплименты, потому что будете думать, что “люди просто вежливы” с вами. Поиски разуверений могут принять и другие формы, например вы будете сравнивать себя с людьми, которые, как вы думаете, выглядят хуже вас. Это краткосрочное решение для нездорового образа тела, потому что оно сохраняет направленность вашего внимания на физическую внешность.

Если вы узнали один из этих типов поведения, скорее всего, у вас проблемы с образом тела. Тем не менее вы можете решить принять то, как вы выглядите, и признать, что ваша физическая внешность не определяет вас полностью.

Принимайте себя как есть

Вместо того чтобы повышать неудовлетворенность своей внешностью, думая и ведя себя так, как мы описали в предыдущем разделе, попытайтесь практиковать принятие себя. Вполне возможно принимать себя как стоящего человека и одновременно стремиться стать лучше, независимо от того, какими физическими данными наделила вас природа.

Давайте в качестве примера возьмем Джека, о котором упоминали ранее в этой главе. Он может приложить специальные усилия, чтобы накачать мышцы, но и последовательно признать, что природа наделила его худобой и высоким ростом — и все будет в порядке. Вместо того чтобы критиковать постоянно свой внешний вид, он может помочь своему образу тела, выработав к себе новое отношение. Реально Джек вряд ли внезапно влюбится в свое тело. Тем не менее со временем он может изменить отношение к телу, не выполняя ритуал перед зеркалом и адресуя себе такие послания: “Я бы хотел быть более мускулистым, но я принимаю свою естественную форму” или “Я несовершенен физически, но выгляжу достаточно хорошо”. Джек может также помочь себе, выбирая одежду, соответствующую его росту и худобе, работая над мышцами, но делая акцент на стройности и силе, а не на наращивании видимых мышц, и отказываясь от сравнений в спортзале своего тела с телами других парней, от природы более коренастых.



Принятие других людей — это обратная сторона принятия себя. В конечном счете, вы можете принять себя как несовершенного, совершающего ошибки, с физическими изъянами, но все же стоящего и ценного человека. Принять самого себя (и сохранять такое отношение) намного легче, если эту же философию вы применяете и к остальным. Поэтому не позволяйте себе судить о внешности других людей. Принимайте других такими, какие они есть, и работайте над тем, чтобы вообще перестать заикливаться на физической привлекательности.

Относитесь к себе как к целостной личности

Да, мое сердце, у тебя некрасивое лицо! Внутри физического контейнера, известного как ваше тело, находится целостная личность. Ваша внешняя оболочка — всего лишь канал для передачи внутренних качеств, чувств, идей и мыслей, т.е. всех ваших человеческих граней. Посмотрите на рис. 11.1 и 11.2. На рис. 11.1 представлен объем внимания, который, по мнению людей с нездоровым образом тела, другие люди уделяют физической привлекательности в отношении к остальным их характеристикам. Вы также можете приложить собственное преувеличенное значение физической красоты. На рис. 11.2 представлено более точное распределение характеристик, включающих внешний

вид и другие важные компоненты межличностной привлекательности. Элементы, входящие в этот рисунок, — всего лишь малая толика тех характеристик, на которые люди склонны обращать особое внимание при выборе друзей или романтических партнеров. Бесспорно, физическая привлекательность играет свою роль, но она может вырасти (или, наоборот, обесцениться) со временем, когда вы узнаете друг друга. Внешний вид — это всего лишь малая и поверхностная часть того, что людей надолго объединяет.



Рис. 11.1. Внимание, которое, по мнению людей с нездоровым образом тела, окружающие уделяют физической привлекательности по отношению к их другим характеристикам



Используйте этот эксперимент для подкрепления идеи о том, что привлекательность не определяется только природной физической красотой, и что другие качества равны ей по важности. На листе бумаги выпишите имена по меньшей мере пяти человек, которыми вы реально восхищаетесь, находите их привлекательными или наслаждаетесь их обществом, но которые не являются особенно красивыми. Внесите в список тех, кого вы лично знаете, и известных людей. Рядом с их именами напишите основные характеристики, которые вы ассоциируете с этими людьми. Пересматривайте этот список время от времени, особенно если ловите себя на том, что придаете слишком большое значение физической привлекательности.

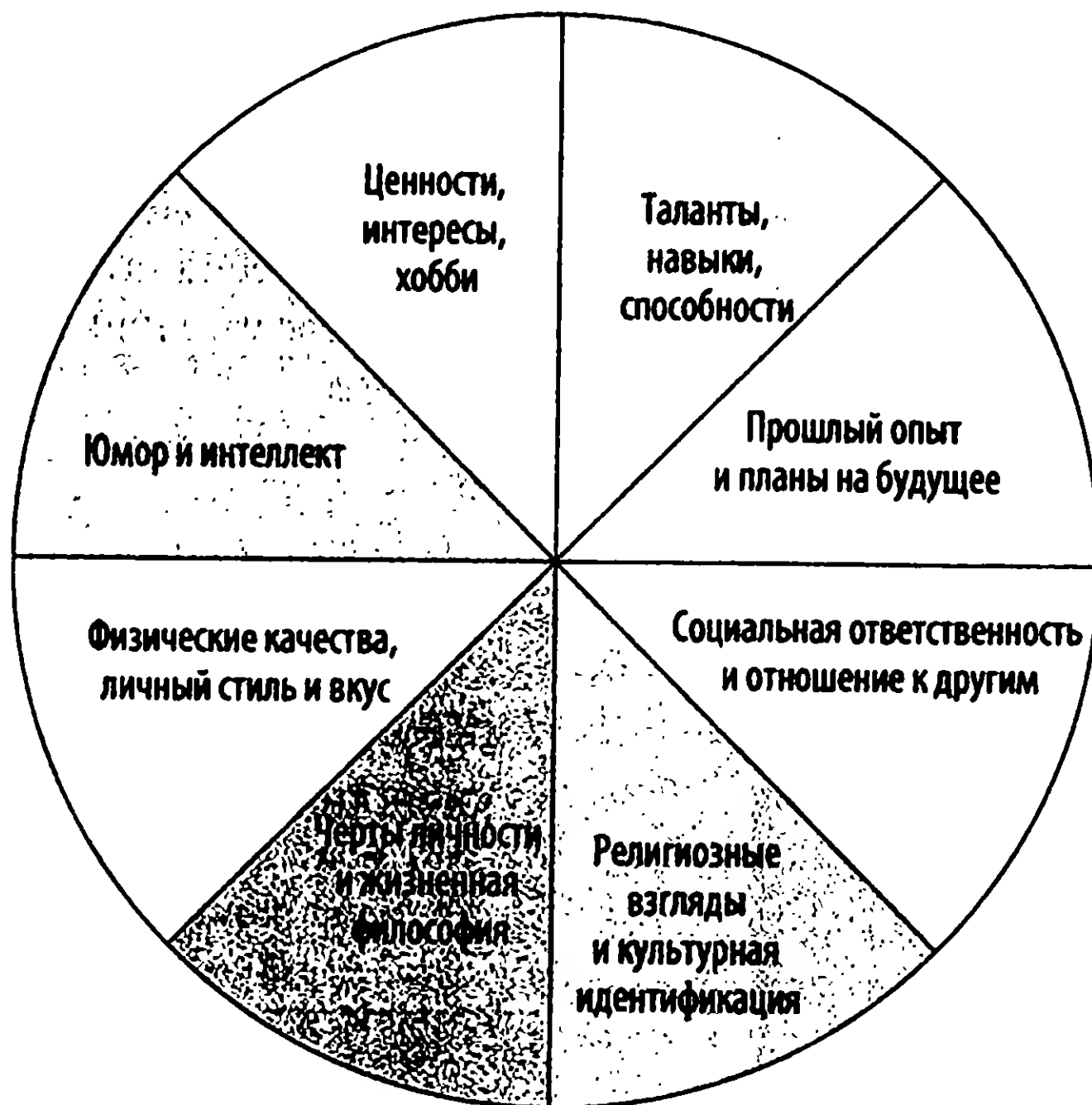


Рис. 11.2. Более точное соотношение составляющих привлекательности

Благодарите свое тело за оказанные вам услуги

Вопреки тому, в чем пытаются вас убедить общество, мультимедиа и рекламная индустрия (или в чем, возможно, годами были убеждены вы сами), вы значите больше, чем доступно глазу. Буквально. Ваше лицо и тело выполняют не только эстетические функции.



Глаза считаются зеркалом души. Для этого есть причина. Выражение ваших глаз и лица, а также язык тела передают бесчисленные сообщения. Нравится нам это или нет, другие люди часто могут прочесть наши чувства по нашему выражению лица и тому, что видят в наших глазах.

Наше лицо живет крайне подвижной жизнью, особенно если мы это ему позволяем. Вы можете быть склонны контролировать выражение лица из страха выглядеть странно или непривлекательно. Здоровый образ тела предполагает, что вы позволяете себе самовыражаться посредством лица и тела. Они могут

рассказать мириады историй, даже если вы реально говорите мало или совсем ничего. То, как вы себя держите, ваша жестикуляция и мимика передают множество сообщений случайному или внимательному наблюдателю. Ваши тело и лицо не являются просто особенностями, которыми нужно восхищаться или отвергать, они являются жизненно важными и мощными средствами коммуникации. Коммуникация — крайне важный и полезный навык во всех типах общества. Таким образом, независимо от того, сексапильны вы или нет по своей природе, вы определенно (и неизбежно) являетесь по своей природе коммуникатором.

Проводить много времени, фокусируясь на своей внешности, и полностью отказываться признать другие назначения своего лица и тела — частое явление.



ЗАПОМНИ

Мы пришли на эту землю не только для того, чтобы выглядеть хорошо и быть сексуально привлекательными. Все мы, мужчины и женщины, — активные, подвижные и постоянно меняющиеся существа. Все мы обладаем навыками, целями, ценностями и мыслями, выходящими далеко за пределы нашего внешнего вида.

В следующих трех разделах мы рассмотрим другие (часто недооцененные) назначения вашего физического тела и те действия, которые оно вам позволяет осуществлять, и чем наслаждаться.

Наслаждайтесь захватывающими чувствами

Ваши пять чувств — зрение, слух, обоняние, вкус и осязание — позволяют вам воспринимать мир и наслаждаться жизнью.



ЗАДУМАЙСЯ

Даже если вы родились без одного из таких чувств, как зрение или слух, либо потом его лишились, другие ваши чувства могут компенсировать недостачу, и это просто удивительно. Я (Рена) провела несколько лет, изучая язык жестов, и это помогло мне понять, насколько интересны наши чувства. Переживания глухих людей столь же богаты, как и переживания тех, у кого есть слух. Визуальное сосредоточение, необходимое для общения посредством языка жестов, просто невероятно (по крайней мере оказывается, что если вы глухой, то не отвлекаетесь на голосовую речь и слуховую модальность). Люди, лишённые зрения и слуха, намного терпеливее к ограничениям, чем мы, люди слышащие и зрячие; более, чем вы можете себе представить.

Ваши пять чувств очень нуждаются в вашей оценке и благодарности. Проанализируйте все, что они позволяют вам пережить.

- » **Боль.** Да, боль не является предметом оценки, но это жизненно необходимая и неотъемлемая часть человеческих переживаний. Физическая и эмоциональная боль ставят вас в соприкосновение с человечностью и могут дать вам возможность учиться и расти. Считайте боль расставания, горя, разочарования, зубную боль, острую перцу чили, участие в травмирующем событии, чувства, когда вы слышите плач любимого человека, смотрите грустный фильм, совершаете поступок, о котором пожалеете, когда вы рожаете, падаете со скейтборда, хорошим опытом, который предлагается вам через боль.
- » **Удовольствие.** О, да. Все пять ваших чувств доставляют вам море удовольствия. Приятные запахи, вкусы, виды, звуки и тактильные ощущения связаны с такими вещами, как музыка, выпечка, занятия любовью, упорная работа, еда и питье, создание произведений искусства, объятия, — список бесконечен.

Боль и удовольствие часто накладываются друг на друга, образуя полноту человеческого опыта. Вот только некоторые примеры их совмещения: роды, марафонский забег, завершение курса обучения, начало и завершение отношений, медицинская операция, физиотерапия, переезд в другой дом, смена работы, уход из родительского дома и многое, многое другое.

Таким образом, вы не просто человек физически красивый (или нет), но и человек *переживающий*. Чтобы лучше понять себя как целостную живую личность, возможно, вам нужно больше думать о своих чувствах и жизни, а меньше о том, как вы выглядите.

Выполняйте свои повседневные обязанности

Как часто вы проводите свое время, реально оценивая все то, что ваше тело позволяет вам делать? Как и большинство из нас, вы можете принимать за должное свои физические возможности. Как мы уже говорили в предыдущем разделе и расскажем далее, люди с физическими ограничениями гораздо больше ценят возможности человеческого тела, чем те из нас, кто никогда не сталкивался с какими-то серьезными вызовами или проблемами со здоровьем. Возможно, все мы выиграли бы, если бы более внимательно относились к тому факту, что наше тело выполняет множество жизненно важных функций. Опять же, помимо внешнего вида, ваше тело каждый день выполняет очень много дел.

- » **Работа и карьера.** Ваше тело позволяет вам достигать карьерных целей, зарабатывать на жизнь, обучаться новым навыкам и применять новые знания.

Уход за домом. Вы можете заботиться об окружающей среде, мастерить, управлять транспортным средством, стирать белье, сажать цветы, выносить мусор, ухаживать за детьми или другими людьми в вашей семье, совершать покупки, готовить еду, убирать пыль, пылесосить, гладить — и многое, многое другое.

- » **Уход за собой.** Вы должны быть благодарны телу хотя бы за то, что можете просто ухаживать за собой и своими физическими нуждами.
- » **Альтруистические цели.** Заботиться о нуждающихся, помогать другу, члену семьи или соседу — все это самоотверженные поступки, которые позволят вам чувствовать себя хорошо. Без ваших физических способностей вы не могли бы помогать хоть как-то кому-либо еще. Люди бы не получили пользы от вашей практической помощи, и вы бы не смогли испытать удовлетворение от своих поступков.



ЗАДУМАЮСЯ

Вам не нужно писать картины маслом, чтобы жить хорошей осмысленной жизнью. Ваше физическое “я” (лицо и тело) может принести вам и другим людям много удовольствия и послужить бесчисленному количеству важных задач.



ЭКСПЕРИМЕНТ

В интересах развития образа тела и чтобы оценить себя как целостную личность, а не сосредоточиваться на своей внешности, проведите следующий эксперимент. Уделяйте ежедневно немного времени, оценивая свои физические способности и испытывая чувство благодарности. Вы можете взять ручку и бумагу и написать для себя “перечень благодарностей”, который поможет вам лучше оценить свое физическое “я”.

Благодарите свою физическую оболочку за опыт

Вы можете проводить много времени, сожалея о своей внешности, и не обратить внимание на тот факт, что без вашей физической оболочки (в том числе бородавок и всего остального), вы были бы лишены... жизни! Мы уже затрагивали эту тему в данной главе, но не боимся повториться (и это требует повторения) — вам *нужно* ваше физическое тело, чтобы вы могли жить вашей жизнью. И нечего больше говорить. Поэтому, если вы убеждены, что лучше умереть, чем жить в физической оболочке со среднестатистической внешностью или хуже, обратитесь за профессиональной поддержкой (см. главу 21). И дайте своей голове хорошую взбучку. Вместо того чтобы думать только о том, насколько привлекательно вы *выглядите* (или *не выглядите*), попробуйте оставить немного места в голове для мыслей о том, как вы *живете*. Ваше тело — оболочка, с помощью которой вы можете следующее.

- » **Выстраивать отношения.** Быть с другими в отношениях — поверхностных, более глубоких или интимных — это часть вашего человеческого опыта, которая достигается отнюдь не *исключительно* вашей физической привлекательностью.
- » **Переживать эмоции.** Эмоции — это фантастика. Положительные, конечно, более полезны, чем отрицательные, но и те и другие являются неотъемлемыми частями жизни, полноценной и богатой (обратитесь к главе 6, чтобы больше узнать информации об эмоциях).
- » **Делать жизненный выбор.** Вы можете преодолевать невзгоды, выбирать работу и карьеру, строить семью, жить в соответствии со своими личными нормами и ценностями (см. главу 18), а также ценить мир вокруг вас.
- » **Отстаивать свои интересы.** Вы не можете поехать на сафари, если вы физически не находитесь на планете Земля, но вы можете *сделать* это, даже если вы награждены лицом, созданным только для работы на радио. Поездка на сафари, между прочим, это только малый пример. Поход в художественную галерею или другое, более людное место, имеет смысл — даже тогда, когда ваш вид далек от идеального.



ВНИМАНИЕ!

У действительно красивых людей тоже должны быть человеческие права! Если вы видите, что вы реально хорошо выглядите, или вам все время говорят, что вы красивы, скорее всего, так оно и есть. Тем не менее вы по-прежнему можете чувствовать себя неуверенно и сомневаться в своей привлекательности. Иногда давление от того, что вас считают необычайно привлекательным, может стать проблемой. Вы можете чувствовать, что, пока остаетесь красивы, ваша ценность как личности сходит на нет. Или же, что вы чего-то стоите, любимы и значимы, только потому, что выглядите хорошо или так, как вы хотите выглядеть.

Ни одно из этих суждений не является истинным. Наслаждайтесь своей красотой и используйте ее для своих преимуществ. Но не позволяйте никому убедить вас в том, что все, что вы представляете собой — это являетесь красивым человеком. У вас есть право наслаждаться жизнью и добиваться своих интересов так же, как и у других людей. Красивые люди становятся жертвой нездорового образа тела так же, как и люди со среднестатистической и ниже внешностью. Поэтому не думайте, что к вам не относится информация, представленная в этой главе.

Решайте измениться только по правильным причинам

Как и многие люди, сражающиеся с нездоровым образом тела, вы можете сделать следующее ошибочное заключение о своем внешнем виде:

Хорошая внешность = стоящий, любимый, успешный человек.

Средняя или ниже средней внешность = менее стоящий, нелюбимый, неуспешный человек.

Несколькими определениями можно охарактеризовать такого рода высказывания, но самые подходящие — “безумно” и “разрушительно”. Вкратце, это совсем неразумно и не принесет вам ничего хорошего.

Приведем несколько примеров того, что мы считаем плохими причинами для физических изменений (вашего лица или тела).

- » Потому что вы полагаете, что, улучшив свой внешний вид, станете более стоящим человеком.
- » Потому что вы думаете, что, улучшив свою внешность, вы станете более привлекательны и любимы.
- » Чтобы угодить критикующему вас партнеру (который этим усугубляет вашу физическую уязвимость).
- » Чтобы попытаться справиться с сексуальной проблемой или ревностью.
- » Чтобы добиться одобрения от людей, которым, как вам кажется, вы во всем уступаете (из-за своей внешности).

А сейчас мы представим несколько потенциально обоснованных причин для изменения одного или больше аспектов вашей внешности (лица или тела).

- » В целях здоровья и фитнеса.
- » Чтобы повысить удовольствие.
- » Чтобы развить физическую способность выполнять конкретные действия и увеличить общую подвижность.
- » Чтобы уменьшить физическую боль.
- » Исходя из истинного желания уменьшить стеснительность и повысить социальную уверенность в себе.

Отметьте разницу между понятиями “уверенность” и “ценность”. “Ценность” — это свойство, полезность или стоимость некоего объекта. Например, бриллиант оценен в 130 тыс. долл. Однако, поскольку вы не являетесь объектом, вашу человеческую ценность



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

невозможно точно оценить, как в случае с драгоценным камнем или автомобилем. Попытки оценить свою (или другого человека) ценность нецелесообразны, особенно на основе внешней упаковки!

Уверенность относится, скорее, к вашей вере в свои способности. Например, у вас может быть сильное чувство собственной внутренней ценности, но нехватка уверенности в себе как в поваре, бухгалтере или ораторе. Социальная уверенность часто соответствует здоровому образу тела, это правда. Тем не менее это не значит, что вы должны или очень хорошо выглядеть, *или верить в это*, чтобы иметь сильное чувство собственной ценности или быть социально уверенным. Обладать реалистичной оценкой своей внешности и верить, что вы стоящий и приятный человек, вполне возможно. Вера в свою способность привлекать к себе людей как личность, а не только внешностью, обычно помогает социальной уверенности.

Вот примерный перечень самых распространенных физических изменений и улучшений:

- » стрижка и укладка волос;
- » макияж и косметологические консультации;
- » различные процедуры детоксикации, например клизмы;
- » диеты для понижения или повышения веса;
- » повышение общей спортивности и гибкости;
- » удаление волос с лица и тела;
- » ношение контактных линз вместо очков или для изменения цвета глаз;
- » лазерная коррекция зрения;
- » стоматологические процедуры, включая брекеты и отбеливание зубов;
- » обработка кожи: например микродермабразия, химический пилинг, удаление татуировок, рубцов и бородавок;
- » незначительные косметические операции, такие как ботокс, имплантаты коллагена, удаление родинок.

Известны и не столь распространенные, хотя и более сложные физические изменения:

- » увеличение или уменьшение груди;
- » липосакция;
- » изменение формы носа или его реконструкция;
- » процедуры по восстановлению волос;

- » операции по реконструкции зубов;
- » бандажи или перетяжки для снижения веса;
- » основные операции пластической хирургии, включая подтяжки живота, подтяжки лица или пересадку кожи.

Этот список ни в коей мере не является окончательным, и существует еще множество других форм косметических процедур и хирургических вмешательств. Нет ни одной причины, по которой вам не стоило бы прибегнуть к какой-либо из этих (или подобных) услуг, если вы искренне верите в то, что это поможет вам принять себя физически и построить здоровый образ тела. Но мы настоятельно рекомендуем вам проверить и еще раз проверить свою мотивацию перед тем, как приступить к конкретным действиям, какими бы незначительными они ни были.



ВНИМАНИЕ!

На пластическую хирургию и другие радикальные способы изменения вашей внешности не следует решаться легкомысленно. Они дорогостоящи и рискованны. Вам нужно тщательно взвесить свое недовольство тем или иным аспектом своей внешности и все риски последствий изменения внешности. Если у вас (или у кого-то из близких вам людей) есть какое-то подозрение, что ваше желание пойти на хирургическое вмешательство является симптомом одного из расстройств, о которых мы говорили в начале этой главы, прежде чем решиться на это, обратитесь за профессиональной психиатрической помощью. В случае с пациентами, страдающими дисморфофобией (нездоровым образом тела), хирургия часто приносит результат, обратный желаемому. Пациенты не удовлетворяются результатами, считая, что они ухудшили проблему. Либо же неудовлетворенность перемещается на другой аспект их лица или внешности. Многие уважаемые хирурги отказываются от лечения, пока не убедятся, что их пациент не страдает дисморфофобией или иным психическим расстройством.

Здоровье прежде всего

Улучшение и сохранение здоровья (насколько это возможно) является отличной причиной для изменения образа жизни и, в качестве неизбежного побочного эффекта, внешности. Все мы без исключения выглядим лучше, если занимаемся спортом и уделяем внимание своему здоровью.

Боязнь за свое здоровье, характерная для людей любого возраста, обычно подталкивает нас к здоровому питанию, снижению потребления алкоголя, отказу от курения и регулярным физическим упражнениям. Это неплохо. Улучшение здоровья и физического состояния обычно делают жизнь более

приятной. Даже если вы в отличной физической форме, вы все же можете решить внести изменения в свой образ жизни, чтобы дольше поддерживать свое физическое здоровье в будущем. У здорового образа жизни есть масса таких преимуществ, как замедление признаков старения и сохранение хорошей фигуры.



ЗАПОМНИ!

Здоровье и счастье отражаются на вашем внешнем виде. Крепкие зубы, светящиеся глаза, блестящие волосы, чистая кожа и широкая улыбка — очень привлекательные черты. Большинство из них являются побочным эффектом общего здоровья и общего удовлетворения. Поэтому вы можете улучшить свою внешность, улучшив свой образ жизни и делая все возможное для достижения личного счастья (более подробно об этом рассказывается в главе 18).

Максимизируйте наслаждение

Меняться физически (например, увеличить или уменьшить свой вес), чтобы больше наслаждаться жизнью — это здоровая мотивация. Меняя свой вес, вы можете увеличить энергию и уменьшить во многих случаях боль, участвовать в действиях, которые не были возможны до изменения веса. Лучшая физическая форма также может положительно влиять на сон, пищеварение, сосредоточение внимания, циркуляцию крови и артериальное давление, облегчать другие маленькие или большие недомогания.

Повышение мышечного тонуса также может помочь с проблемами болей в спине и суставах, а также повысить гибкость. Таким образом, приобретя хорошую физическую форму, возможно, вы сможете получить наслаждение от ходьбы, танцев или верховой езды. Наверное, вы сможете даже подниматься по лестнице без боли или одышки, что упростит вашу повседневную жизнь. Попробуйте подсчитать, какие другие дополнительные преимущества, кроме хорошего внешнего вида, вы можете получить от занятий фитнесом.

Делайте все от вас зависящее

Вы можете решить изменить свою внешность, потому что хотите выглядеть наилучшим образом. Существует тонкая, но заметная разница между мотивациями измениться физически, чтобы *повысить чувство собственной значимости* или *просто улучшить внешность*. Первая мотивация предполагает, что вы связываете вашу внутреннюю человеческую ценность с внешним видом, что может предполагать низкую самооценку и нездоровое отношение к собственному телу (как мы показали ранее в этой главе). Вторая мотивация все же предполагает, что вы в целом цените себя, и поэтому считаете улучшение своей внешности частью программы ухода за собой. Чтобы сделать это

различие более понятным, рассмотрим два примера мотиваций, представленные ниже.

Дженни около 30 лет, и она начала преждевременно седеть. Шерил примерно того же возраста, что и Дженни, и она тоже уже начала седеть. Обе женщины средней внешней привлекательности и сходного строения. У обеих женщин черные волосы, и очень заметна седина, поэтому они решили краситься. До сих пор не было большой разницы между Дженни и Шерил относительно их решения красить волосы. Скрытая разница лежит в их мотивации.

Дженни думает следующим образом: “Если я буду красить свои волосы, то буду выглядеть лучше, и другие люди будут считать меня более привлекательной. Я нуждаюсь в одобрении других людей, чтобы чувствовать себя хорошо”.

Шерил думает следующим образом: “Я полагаю, что эта седина меня старит, и я бы хотела сделать все от меня зависящее, чтобы выглядеть хорошо. Я покрашу волосы, и это поможет мне снова выглядеть на мой возраст. Я буду чувствовать себя более позитивно без седых волос”.

В отличие от Шерил, Дженни считает, что нуждается в одобрении другими людьми своей внешности, чтобы чувствовать себя хорошо, быть стоящим человеком. Шерил, напротив, сосредоточивается на *собственном* удовлетворении от внешности и не связывает ее с общей самооценкой. Шерил также полностью исключает из рассмотрения возможную оценку другими людьми своей внешности.

Используйте этот пример, чтобы вы смогли четко оценить свою мотивацию для таких, даже малых, изменений своей внешности, как смена цвета волос или применение контактных линз. В любом случае, покрасьте волосы, если вы этого хотите, но попытайтесь победить нездоровое мышление, как в случае с Дженни, и думать так, как Шерил. Изменяйтесь по правильным причинам!

Будьте смелыми

Отбеливая зубы профессионально, балуя себя чисткой лица или массажем, вы работаете над тем, чтобы испытать больший комфорт и уверенность в своей внешности. Когда вы чувствуете, что выглядите наилучшим образом, ваша уверенность в себе возрастает. Иногда даже маленькие изменения во внешнем виде могут вдохновить вас на чуть большую смелость в выборе одежды, поступках и самовыражении в целом. Вы можете по-новому уложить волосы и вдруг почувствовать себя достаточно смелым, чтобы познакомиться с девушкой в приемной, которую вы заметили еще несколько месяцев назад. Небольшая потеря в весе может подтолкнуть вас на ношение приталенных платьев и запись в местную школу танцев. Регулярные занятия спортом могут помочь

вам стать тренером детской футбольной команды. Вы можете почувствовать себя более подготовленным ко многим начинаниям, если начнете программу физического улучшения любого рода. Но держите в голове основной принцип здорового образа тела, а именно: “улучшенная внешность или фитнес = больше наслаждения и уверенности в себе”, а не “улучшенная внешность или фитнес = лучший, более стоящий и ценный человек”.

МЕНЯЯСЬ СО ВРЕМЕНЕМ

Все мы, когда становимся старше, меняемся физически, эмоционально и, возможно, духовно и мировоззренчески. Даже если не происходит ничего драматического или заметного, определенные изменения неизбежны. Волосы седеют, на лице появляются выразительные морщины. Некоторые из нас иногда даже улучшаются физически с возрастом (не говоря уже о других, более уместных, личностных изменениях, таких как мудрость и большая терпимость), но в целом мы стареем, и это заметно.

Если вы способны признать, принять и адаптироваться к тому, как меняются возможности и физические характеристики вашего тела со временем, вы сможете сохранить здоровый образ тела. Быть старше — не означает быть “более уродливым” или “менее полезным”. Это значит только то, что вы естественным образом стареете, и ваш внешний вид меняется. Ваша способность взбираться на горы или танцевать всю ночь напролет может измениться — но это естественно и нормально. Старение плавно влечет за собой принятие физических изменений, связанных с возрастом, и адаптацию к новым ограничениям, которые появляются у большинства ваших способностей. Многие мужчины и женщины с возрастом смиряются с появлением изменений и способны сохранять здоровый и устойчивый образ тела. Вы можете достичь того же, если выработаете здоровое отношение к возрасту, старению и изменениям. Как человеческие существа мы не стоим на месте. Мы меняемся и развиваемся с течением времени. Нельзя полностью определить возраст человека на основании того, как он выглядит внешне.

Поэтому старайтесь скорее принимать, чем отклонять те изменения, которые происходят с вашим лицом и телом со временем. Постарайтесь ценить каждую морщинку от улыбки и морщинку озабоченности. Они следы жизни, прожитой в полную силу. Другие события, такие как несчастные случаи и болезни, также могут влиять на вашу внешность и физические способности. Адаптация к неожиданным и непредсказуемым изменениям в вашем лице и теле может быть очень трудной на любом этапе жизни. Иногда вам может понадобиться более профессиональная помощь. Вас может вдохновить то, что обычные люди продолжают вести достойную жизнь даже после серьезных аварий и болезней.

Актер Кристофер Рив (1952–2004), возможно, один из самых известных примеров знаменитостей, пострадавших от несчастного случая. Рив, прославившийся тем, что сыграл роль Супермена в знаменитом сериале, с 1995 г., после падения с лошади во время спортивных соревнований, страдал квадриплегией. Он отстаивал интересы людей, страдающих повреждениями спинного мозга, и поддерживал исследования в области эмбриональных стволовых клеток.

Даже если несчастный случай или болезнь не привели к серьезным физическим недостаткам, сравнительно меньшие проблемы, например шрам на лице или хромота, могут стать серьезным вызовом. Потеря конечности, уродство лица или тела в результате несчастного случая, потеря зрения или слуха и снижение подвижности в результате болезни могут очень сильно повлиять на ваше чувство идентичности или общий образ тела. К счастью, многие люди адаптируются к этим трудностям и ведут полноценную, яркую жизнь. Если вы пережили любые из перечисленных трудностей и испытываете потребность в дополнительной поддержке, обратитесь за профессиональной помощью к специалистам (см. главу 21).



Глава 12

Разбираем и разрушаем депрессию

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Понимание депрессии
- » Выявление моделей мышления и поведения, которые поддерживают вашу депрессию
- » Распознавание и снижение руминации
- » Столкновение с реальными проблемами и их решение
- » Активность в роли антидепрессанта
- » Возвращение к вашему режиму сна и бодрствования

Статистика показывает, что по меньшей мере один из двух человек переживал депрессию в какой-то момент своей жизни. К счастью, проблема легко поддается распознаванию и лечению.

Если в течение прошлого месяца вы чувствовали себя подавленным, обессиленным, пессимистичным или переживающим безнадежность при мыслях о будущем, потерявшим интерес или удовольствие при выполнении дел, возможно, вы пребывали в депрессии. Если к тому же у вас были трудности с концентрацией, слабый аппетит, если вы просыпались рано, страдали от отсутствия

настроения, переживали по утрам чувство страха и тревожные мысли, скорее всего, у вас была депрессия. Если у вас три и более из перечисленных симптомов, ваши симптомы присутствуют более двух недель и интенсивны настолько, что мешают вашей ежедневной активности, мы вам рекомендуем посетить врача и рассмотреть вероятность того, что вы страдаете от депрессии.

Антидепрессанты могут помочь убрать некоторые из ваших симптомов депрессии, хотя не каждый человек, у кого диагностировали депрессию, нуждается в приеме медикаментов. В зависимости от тяжести вашей депрессии, курса КПТ может быть достаточно, чтобы вам стало лучше. КПТ в лечении депрессии хорошо изучена, и результаты показывают, что она хорошо помогает. Часто КПТ применяют вместе с антидепрессантами для лечения более серьезных форм депрессии. Попросите вашего врача или психиатра назначить вам медикаментозное лечение и объяснить все его побочные эффекты.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Назначаемые антидепрессанты часто относятся к группе SSRI-антидепрессантов, или *селективным ингибиторам обратного захвата серотонина*.

В этой главе вы найдете руководство, как снизить риск депрессии, и предложение некоторых классических стратегий КПТ, чтобы победить депрессию.

Познать природу депрессии

Депрессия, о которой мы говорим в этой главе, отличается от плохого настроения или грусти как реакции на плохое событие. Мы говорим о болезни, которая сегодня согласно подсчетам является одной из наиболее распространенных причин, по которым люди берут отпуск на работе.

Если говорить конкретно, депрессия имеет следующие симптомы, продолжающиеся обычно не менее двух недель.

- » Изменение аппетита, например переедание или недоедание по сравнению с обычным "комфортным питанием".
- » Расстройство сна, включая трудности с засыпанием, постоянная сонливость или ранние пробуждения утром.
- » Проблемы с концентрацией внимания и памятью.
- » Раздражительность.
- » Снижение (вплоть до потери) сексуального влечения.
- » Потеря интереса к деятельности, которая ранее доставляла удовольствие; участие в этой деятельности больше не доставляет удовольствие.

- » Социальная изоляция и избегание людей.
- » Безразличие к уходу за собой и питанию.
- » Отказ от заботы об окружающих.
- » Понижение мотивации и уровня активности, часто описываемые как чувство оцепенения.
- » Чувство безнадежности при мыслях о будущем, мрачные мысли, непрекращающиеся размышления на темы наподобие “В чем смысл жизни?”
- » Интенсивные и продолжительные негативные мысли о себе.
- » Чувство вины.
- » Неспособность переживать чувство любви, часто описываемая как сглаживание эмоций или онемение чувств.
- » Суицидальные мысли, такие как ощущение того, что вам безразлично — жить или умереть.



Распространенной формой депрессии является *биполярное аффективное расстройство*, ранее называвшееся “маниакальной депрессией”. Люди, страдающие биполярным расстройством, переживают периоды тяжелой депрессии, перемежающиеся периодами *гипомании* (чувством эйфории, сопровождаемым импульсивным и часто рискованным поведением). Если вы думаете, что у вас данное расстройство, мы советуем вам пройти диагностику у психиатра. Психиатр сможет назначить соответствующие медикаменты и направить вас к когнитивно-поведенческому терапевту.

Методы, описанные в этой главе, для преодоления *униполярной депрессии* (депрессии, которая не сопровождается периодами гипомании) также могут быть полезными для пациентов с биполярным расстройством. Сохранение постоянного ежедневного уровня активности является одной из главных стратегий КПТ для управления биполярным аффективным расстройством. Вы можете использовать методы, описанные в следующих главах, такие как улучшение качества сна, решение проблем, план активности и прерывание руминации, чтобы стабилизировать свое настроение и помочь себе минимизировать или избежать чрезмерных взлетов и падений.

Понять, что подогревает депрессию

К несчастью, некоторые вещи, которые вы делаете, пытаетесь облегчить депрессию, в реальности могут ухудшить вашу симптоматику. Когда люди находятся в депрессии, они часто совершают ошибку, делая то, что диктует им настроение.

КПТ помогает людям, находящимся в состоянии депрессии, понять, как обойти их настроение и делать вещи, *противоположные* тем, которые им *диктует* депрессия. Вот некоторые главные действия и мысли, которые на самом деле вызывают депрессию.

- » **Руминация.** Вы застряли в повторяющемся, циклическом процессе негативного мышления, многократно пересматривая прошлые проблемы или задавая себе вопросы, на которые нет ответов (детальнее мы рассмотрим руминацию в следующем разделе).
- » **Негативное мышление.** В состоянии депрессии ваши негативные мысли о себе часто основываются на убеждении, что вы беспомощны и бесполезны. Также распространенными чертами депрессии являются мысли о том, что мир небезопасен и нежелателен как место для проживания.
- » **Бездействие.** Вы чувствуете, что вас не волнуют ежедневные проблемы, вы не хотите участвовать в делах, которые ранее доставляли удовольствие, и хотите оставаться в кровати, потому что не верите, что можете встретить день.
- » **Социальная изоляция.** Вы избегаете встреч с другими людьми и не общаетесь с окружающими.
- » **Прокрастинация.** Вы избегаете конкретных дел, таких как оплата счетов, назначение встреч и ответы на телефонные звонки, потому что считаете, что столкнуться с ними трудно или страшно.
- » **Стыд.** Вы чувствуете стыд за свою депрессию и говорите себе, что другие люди будут вас строго судить, если узнают, насколько понизилась ваша эффективность и продуктивность.
- » **Вина.** Вы испытываете вину за свою депрессию и переоцениваете степень, до которой ваше плохое настроение причиняет неудобства и страдания близким.
- » **Безнадежность.** Вы полагаете, что никогда больше не будете чувствовать себя лучше или что ваша ситуация никогда не улучшится.



СОВЕТ

Если вы будете делать лишь то, что хотите делать, когда находитесь в состоянии депрессии, вы этим лишь поддержите или даже усугубите свои симптомы. Вместо этого попробуйте выполнить действие, противоположное тому, которое диктует вам ваша депрессия. Например, если вы переживаете депрессию и хотите оставаться в кровати целый день, избегая телефонных звонков и встреч с друзьями, сделайте ровно наоборот. Попробуйте совершить колоссальное усилие (и оно действительно может показаться колоссальным!), чтобы подняться и одеться, ответить на звонок, выйти из дома и встретиться

с друзьями. Эти действия снизят руминацию ваших негативных чувств и мыслей и привлекут внимание к внешнему миру — другим людям и вашему окружению.

Большинство людей находят, что чувствуют себя лучше, когда делают хоть *что-то*, даже если они не получают такого удовольствия от социального взаимодействия, как это было до того, когда у них началась депрессия.



ЗАПОМНИ

Депрессия обычно лишает вас способности получать удовольствие от действий, которые его ранее доставляли. Будьте терпеливы с собой и поверьте, что ваше чувство удовольствия может вернуться со временем. Вначале будет достаточно только делать то, что вы избегали *делать до этого*. Делать хоть что-нибудь всегда лучше, чем не делать ничего. Не давите на себя, чтобы “хорошо проводить время” на ранних этапах восстановления.

Руминация: мысли ходят по кругу

Руминация — это неотъемлемый процесс поддержания вашей депрессии. Большинство людей, находящихся в депрессии, участвуют в какой-то руминации, даже если не осознают, что делают это.

Руминация — это процесс мышления по кругу, в ходе которого вы продумываете одни и те же мысли снова и снова. Часто вы сосредоточиваетесь на том, как плохо себя чувствуете, или сомневаетесь в том, что когда-нибудь сможете чувствовать себя по-другому или лучше. Ваша руминация может быть также сосредоточена на попытках найти причины, вызвавшие вашу депрессию, или на событиях, которые внесли свой вклад в вашу депрессию. Вы можете задавать себе следующие вопросы снова и снова.

- » Почему это со мной происходит?
- » Что я могу сделать, чтобы остановить это?
- » Если бы только события пошли иначе, со мной было бы все в порядке.

Депрессия заставляет людей испытывать потребность в руминации. В каком-то смысле руминация похожа на неудачную попытку решить проблемы. Руминация непреодолима, поскольку ваше депрессивное настроение говорит вам, что вы должны попытаться найти ответ на вопрос, почему вы чувствуете себя плохо. Но руминация просто не работает: в конечном счете вы пытаетесь преодолеть вашу депрессию, топчась на месте и пытаясь найти

ответы внутри самой проблемы. Вы сосредоточиваете свое внимание на том, насколько подавленно вы себя чувствуете, а в результате этого чувствуете себя еще более подавленно.

К счастью, вы можете не дать себе скатиться в состояние руминации, используя методы прерывания этого процесса, которые мы рассмотрим в следующих разделах.

Вырвать себя из процесса

Руминация всепоглощающа. Обычно она сразу вас засасывает. Вам может показаться, что вы просто смотрите вдаль перед собой, но в вашей голове в это время проносится несколько десятков мыслей. Ключевой момент здесь — узнать, когда вы начинаете *впадать* в руминацию, чтобы предпринять шаги для *выхода* из нее.

Первые предостерегающие признаки надвигающейся руминации таковы.

- » **Застревание.** На середине начатого действия вы можете обнаружить, что остановились и глубоко погрузились в мысли. Например, вы можете устроиться на краю кровати и застыть на несколько минут (или даже намного больше!), хотя на самом деле вы намеревались пойти в душ.
- » **Опустошенность.** Остерегайтесь тех моментов, когда ваше настроение находится на самом низком уровне — именно тогда вы более всего склонны впасть в руминацию. Большинство людей склонны руминировать в определенные часы суток (хотя руминация может произойти в любое время).
- » **Замедление.** Вы можете начать делать что-то, а затем замедляетесь, как очередь в супермаркете. Вы теряете темп, потому что ваше внимание находится в другом месте.
- » **Повторение.** Те же самые мысли и вопросы дрейфуют в вашей голове снова и снова. У вас появляется знакомое навязчивое чувство, что на эти неопределенные вопросы нужно найти ответы.



ЗАПОМНИ

Не важно, каково содержание вашей руминации, проблема — сам ее процесс. Вы не должны делать что-то со своими мыслями, кроме как не участвовать в них, как мы поясним в следующем разделе.

Остановите руминацию, пока она не остановила вас

Вот различные уловки, которые помогут вам остановить процесс руминации. Попробуйте некоторые из них.

- » **Займите себя.** Возможно, одна из самых эффективных стратегий, которую вы можете использовать, — это занять свое тело и разум чем-то вне вас. Если вы поглощены жизненной активностью, участвовать в руминации для вас может оказаться сложнее. Такая деятельность может включать работу по дому, выполняемую под радио, которое может удержать внимание от ваших мыслей, телефонные звонки, поиск в Интернете, выполнение поручений, выгул собаки и т.д.
- » **Делайте физические упражнения.** Тяжелые аэробные упражнения могут прогнать токсичные мысли. Выполняйте упражнения днем или рано утром, потому что физическая нагрузка поздно вечером может нарушить ваш сон.
- » **Выходите из дома.** Руминация усложняется, если вы находитесь вне дома в обществе других людей. Если вы знаете, что наиболее уязвимы к руминации в определенные часы дня, постарайтесь запланировать на это время какие-либо мероприятия.
- » **Позволяйте мыслям уходить.** Разрешайте негативным мыслям проходить мимо и просто наблюдайте их, как картинки на экране телевизора. Не контактируйте с негативными мыслями, не оценивайте их и не пытайтесь отвечать ни на какие вопросы — просто примите их существование и дайте им пройти мимо (см. главу 5, чтобы получить больше информации об этом методе).
- » **Перенаправьте свое внимание.** Вы можете укрепить мышцы своего внимания и специально обращать его на менее депрессивные вещи. Выполняйте *упражнения на концентрацию внимания*, сосредоточиваясь на внешних аспектах своего окружения, поскольку этот метод успешно справляется с руминацией (см. главу 5).
- » **Будьте скептичны.** Депрессивные мысли являются симптомом вашей депрессии, поэтому попробуйте воспринимать их скептически. Вы можете сопротивляться стремлению руминировать свои депрессивные мысли, решив, что они не являются ни истинными, ни важными. Хотя может показаться, что они важны и достойны пристального внимания, это не так. Сосредоточиваясь на негативных повторяющихся мыслях, вы не узнаете ничего нового о своей депрессии.



ВНИМАНИЕ!

Оставаться всегда занятым — это чудесный способ не допустить руминации. Тем не менее вы можете начать руминировать, занимаясь чем-то. Старайтесь уделять внимание всему, что вы делаете. Осознавайте свои действия, когда вы гладите, убираете, нанизываете бусины, пропалываете грядки и т.п. Руминация может вас захватить во время выполнения действий, если вы делаете их *неосознанно*, а не *осознанно* (вернитесь к главе 5, чтобы узнать больше информации об этом).

Деятельность как антидепрессант

Изоляция и бездействие — вот два наиболее фундаментальных *фактора поддержки* депрессии, они удерживают вас в порочном круге изоляции и плохого настроения. Например, чтобы побороть чувство усталости, вы можете поддасться искушению (очень большому искушению) провести больше времени в кровати. К несчастью, оставаться в кровати означает стать еще более пассивным и еще менее энергичным.

Если вы стыдитесь показаться банальным или испытываете вину за то, что “грузите” друзей своими проблемами, вы можете захотеть уединиться. Проблема заключается в том, что, чем меньше вы что-то делаете или встречаетесь с людьми, тем меньше удовольствия и удовлетворения вы получаете от жизни, тем меньше вас поддерживают другие, и тем больше проблем будет накапливаться и ложиться тяжелым грузом на ваши плечи. Находиться подальше от людей может вам *показаться* правильным, когда у вас плохое настроение. Вы можете считать, что вам нечего предложить другим. У вас даже могут быть мысли о том, что вы не заслуживаете ни дружбы, ни любви. Однако, поддаваясь этим деструктивным мыслям, вы их усиливаете и убеждаете себя в том, что они правильные. Следуя депрессивной склонности к самоизоляции, вы можете прийти к настоящему одиночеству.



СОВЕТ

Нет необходимости обязательно рассказывать о своих переживаниях, встречаясь с друзьями; часто бывает лучше вообще промолчать. Когда вы говорите о малозначимых вещах или слушаете то, что другие вам рассказывают, вы отвлекаетесь от своих собственных мыслей. Более того, заметив, что другие относятся к вам нормально, вы реально можете почувствовать себя “нормально”, а не плохо. Постарайтесь не волноваться о том, чтобы завязать интересный разговор, а просто позволяйте себе впитывать то, что предлагает вам общество, в котором вы проводите время.



ЗАПОМНИ!

Хорошо проверенное правило восстановления после многих психологических проблем: “Если вы хотите снова *почувствовать* себя нормально, вы должны *вести себя так*, словно у вас уже все нормально”.



ВНИМАНИЕ!

Поскольку депрессивная болезнь обучает вас искусному самосаботажу, вы можете прийти к негативным сравнениям себя с другими, когда находитесь в обществе. Опасайтесь поддасться скрытым депрессивным мыслям, таким как: “Я должен справляться с жизнью, как и мои друзья” или “Почему я не могу быть счастлив, как тот и

этот?” Самое худшее время для попыток самооценки — это состояние депрессии. Поэтому старайтесь не сравнивать, а вместо этого мягко призывайте себя к участию в социальном взаимодействии.

Боритесь с бездействием

Один из лучших способов выхода из депрессии — постепенно становиться более активным, постоянно взаимодействовать с другими людьми, начать выполнять повседневные обязанности и решать проблемы.



Используйте график активности, как в табл. 12.1, чтобы планировать каждый день с реалистичным соотношением дел и отдыха. Повышайте свою активность постепенно. Если вы валялись в кровати в течение нескольких дней, перестать лежать и сесть в кресле будет большим шагом в правильном направлении. Помните: делайте все шаг за шагом. Использовать план активности очень просто, это означает всего лишь выделить время на то, чтобы выполнять определенные действия. Вы можете скопировать пустую форму из табл. 12.1 и заполнить ее.

Таблица 12.1. План активности

	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскре- сенье
06:00– 08:00							
08:00– 10:00							
10:00– 12:00							
12:00– 14:00							
14:00– 16:00							
16:00– 18:00							
18:00– 20:00							
20:00– 22:00							



ВНИМАНИЕ!

Не перегружайте свой план активности, в противном случае вы можете почувствовать себя подавленным, снова погрузиться в бездействие и, вероятно, корить себя за лень. Крайне важно быть *реалистичным*, планируя постепенное увеличение своей активности от точки, где вы находитесь *сейчас*, а не от той, где вы *хотели бы* оказаться.

Решение проблем: действуем здесь и сейчас

Наряду с другими аспектами ваших повседневных дел, вам придется неуклонно и систематически решать практические задачи, которые накопились, когда вы были менее активны, например платить по счетам, отвечать на письма и т.д.

Чтобы с чего-то начать, выделяйте каждый день определенное время для ранее откладывавшихся вами дел. Распределив свое время, вы сможете справиться с задачей. Попробуйте следовать такому порядку решения задач.

1. Определите проблему.

В верхней части листа бумаги напишите проблемы, которые вы решаете. Например, вы можете расположить их так:

- отношения;
- изоляция;
- хобби и интересы;
- работа и образование;
- финансовые вопросы;
- правовые вопросы;
- домашние дела;
- здоровье.

Выполняйте следующие действия для решения каждой из определенных вами проблем. Вам нужно будет следовать от п. 2 к п. 5 для решения каждой из них.

2. Примените мозговой штурм.

Выпишите на листе бумаги все возможные решения. Рассмотрите следующие вопросы, которые позволят вам выбрать оптимальный вариант.

- Как вы справлялись с подобной проблемой в прошлом?
- Как другие люди справляются с подобной проблемой?
- Как, в вашем представлении, вы справились бы с проблемой, если бы не были в депрессии?
- Как, по вашему мнению, кто-то другой подошел бы к проблеме?
- Какие ресурсы (например, профессиональная или волонтерская помощь) вы можете привлечь для решения проблемы?

3. Оцените свои решения.

Пересмотрите список, составленный в результате "мозгового штурма". Выберите решения, которые кажутся вам самыми реалистичными, и составьте список плюсов и минусов.

4. Попробуйте решение.

На основе оценки ваших плюсов и минусов выберите решение для проверки.



ВНИМАНИЕ!

Когда у вас плохое настроение, вы быстро устаете. Поэтому даже самые лучшие решения могут показаться вам слишком сложными. Чтобы справиться с этим, разделите ваше решение на несколько этапов. Например, если вы решаете финансовые проблемы, вначале попросите друзей порекомендовать вам бухгалтера или финансового консультанта в этой области. Вторым шагом может быть получение налоговых деклараций, справок о подтверждении доходов и т.д. И, наконец, выбрав бухгалтера, пообщайтесь с ним для получения информации о его гонораре и предоставляемых услугах.

5. Подведите итоги.

Выбрав один из вариантов, посмотрите, насколько он помог вам справиться с проблемой. Определитесь, нужно ли вам предпринимать дальнейшие шаги, пробовать другие варианты или переходить к решению следующей проблемы.

Забота о себе и своей среде обитания

Одним из признаков депрессии является пренебрежение собой и своей средой обитания, что оборачивается еще большим чувством депрессии.

Вместо того чтобы позволить депрессии отразиться на вашей внешности и вашем жилье, сделайте усилие над собой и позаботьтесь о них. Ваша среда может оказывать потрясающее влияние на ваше настроение, как в положительную, так и в отрицательную сторону.



СОВЕТ

Внесите купание, стирку вещей, чистку и уборку дома в график еженедельной активности.

Здоровый сон

Спокойной ночи, спите крепко, и пусть вас не кусают комары!

Депрессия часто сопровождается нарушением сна в той или иной форме. Вот несколько советов, которые повысят вероятность спокойно заснуть.

- » **Сделайте несколько упражнений.** Невозможно переоценить преимущества регулярных физических упражнений. Упражнения хороши как для вашего настроения, так и для сна. Вы можете делать энергичные упражнения в течение дня или же утром, как только проснетесь, чтобы получить заряд эндорфинов (гормонов “хорошего настроения” в мозгу). Если вы хотите сделать несколько упражнений вечером, чтобы отдохнуть и расслабиться, пусть они будут легкими и не слишком поздними по времени. Прогулка или неспешная езда на велосипеде — самый лучший вариант.
- » **Установите распорядок дня.** Если вы будете просыпаться в одно и то же время каждый день и избегать дневного сна, вы сможете вернуться к своему режиму сна. Вам может показаться очень заманчивым вздремнуть днем, но в итоге это только мешает засыпанию вечером и ухудшит ваше настроение. Если вы знаете, что каждый день в одно и то же время у вас появляется потребность в снесте, составьте план выхода в это время из дома. Займите себя чем-нибудь, чтобы не спать.
- » **Не лежите в постели, если не спите.** Если вы обнаружили, что вам трудно провалиться в сон, не валяйтесь в кровати, ворочаясь с боку на бок. Встаньте и займитесь чем-нибудь — в идеале чем-то скучным, например сортировкой белья или чтением неинтересной книги, или же выпейте что-то теплое с низким содержанием кофеина, например молоко или какао, пока не почувствуете, что хотите спать. Постарайтесь держаться до тех пор, пока не почувствуете, что веки слипаются. Применяйте эти же правила, если вы проснулись в середине ночи и не можете легко вернуться ко сну. Не оставайтесь в кровати дольше 10 минут, пытайтесь заснуть. Встаньте и сделайте что-то из вышеупомянутого, возвращайтесь в постель только тогда, когда почувствуете сонливость.
- » **Следите за потреблением кофеина и стимуляторов.** Избегайте кофеинсодержащих напитков с середины дня до самого вечера. Кофеин остается в вашем организме долгое время. Помните, что наравне с чаем и кофе многие безалкогольные напитки, шоколад (хотя и незначительно) и разные энергетики содержат кофеин. Даже некоторые травяные чаи, например мате и гуарана, содержат стимуляторы.
- » **Заведите ритуал отхода ко сну.** Выполнение каждый вечер одних и тех же предваряющих сон процедур может помочь вашему мозгу понять, что он приближается к моменту отключения. Ваш ежедневный ритуал может включать теплую ванну, спокойную музыку, теплые напитки с молоком и все, что вам помогает. Иногда легкий, быстро усваиваемый перекус перед сном — неплохая идея справиться с бессонницей, вызванной голодом.

Не настраивайтесь на борьбу с бессонницей

В течение дня и вечером, когда вы пытаетесь заснуть, вас могут посещать такие мысли: “Я вообще не смогу уснуть” или “Мне предстоит еще одна ночь с пробуждениями через каждые два часа”. Понятно, что у вас могут быть эти ожидания, если ваш сон был нарушен в течение какого-то периода времени, но такие мысли только закрепят вашу бессонницу. Остерегайтесь таких тревожных мыслей, связанных с проблемами сна, как: “Я вообще не смогу заснуть, даже ненадолго” или “Я должен сегодня заснуть”. Попытки заставить себя спать редко увенчиваются успехом и противоречат сну как *расслаблению*, поскольку вы предпринимаете *усилия*, чтобы уснуть.



СОВЕТ

Хотя это может показаться нелегкой задачей, попытайтесь уверить себя, будто бы вы *можете*, хотя бы ненадолго, справиться с бессонницей. Также отвечайте на свои ожидания сна, коротко говоря себе, что не знаете точно, как вы будете спать сегодня ночью, и только собираетесь выяснить, как это произойдет.

Сделайте свою спальню уютной

Ваша спальня не должна использоваться вами для чего-то еще, кроме сна и секса. Когда вы пытаетесь установить режим сна, вы должны избегать даже чтения в постели. Идея состоит в том, чтобы помочь вашему усталому разуму выработать полезные, продуцирующие сон ассоциации с вашим будуаром. Поэтому вам определенно не надо смотреть телевизор, работать на ноутбуке, разговаривать по телефону, есть и совершать любые другие действия в кровати, кроме как дремать или заниматься любовью.

Позаботьтесь о том, чтобы ваша спальня и кровать стали расслабляющим, спокойным местом. Приобретите красивое постельное белье, избавьтесь в комнате от беспорядка, может быть, поставьте свечи, повесьте на стенах какие-то расслабляющие картины и выставьте комфортную для вас температуру. Запахи могут нести сильные ассоциации, поэтому подумайте об использовании приятного ополаскивателя для постельного белья или специальной ароматической подушки. Одного только запаха успокаивающего ополаскивателя от постельного белья будет достаточно, чтобы ассоциировать кровать со сном.

Вы можете купить в эколавке несколько натуральных эфирных масел, которые, считается, имеют расслабляющие свойства. Испытайте на себе влияние ароматерапии или добавьте эфирные масла в ванну; нагрейте их в горелке и воскурите ими комнату или разведите в воде и обрызгайте ими пижаму. Попробуйте масла следующих растений:

- » ромашка;
- » шалфей;
- » герань;
- » лаванда (всегда популярна);
- » пальмароза (говорят, хорошо лечит депрессию);
- » иланг-иланг (также претендует на эффект афродизиака).



ВНИМАНИЕ!

Всегда пользуйтесь советами опытного ароматерапевта о том, как правильно и безопасно применять эфирные масла. Большинство эколовок высокого уровня имеют квалифицированных сотрудников либо могут порекомендовать вам травника или ароматерапевта. Незрелые эфирные масла очень сильные, и их нельзя наносить непосредственно на кожу. Если вы принимаете лекарства, беременны, у вас аллергия или есть медицинские противопоказания, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед использованием любой ароматерапии или травяных средств.

Терапия принятия и ответственности против депрессии

Терапия принятия и ответственности, разработанная Стивеном Хайесом, является одним из достижений “третьей волны” когнитивной терапии. В целом этот новый подход к лечению депрессии основан на ключевых принципах когнитивной терапии. Но некоторыми своими подходами терапия принятия и ответственности отличается от стандартов КПТ. Главное отличие состоит в том, что вместо непосредственного столкновения со своими негативными мыслями вы просто их наблюдаете, не оценивая и давая им уходить естественным образом. Мы рассматривали эту концепцию ранее в данной главе (также подробнее о том, как позволить мыслям уйти, рассказывается в главе 5).

Кроме терпимости к негативным мыслям, терапия принятия и ответственности фокусируется на приверженности личным ценностям. Согласно правилам этой терапии люди, которые признают свои ценности (и предпринимают действия, отражающие их), избегают депрессии (о жизни, основанной на ценностях, рассказывается в главе 18).

Последующие три раздела раскрывают ряд основных принципов, основанных одновременно на КПТ и терапии принятия и ответственности, соблюдать которые необходимо при восстановлении от депрессии.

Практикуйте принятие

Депрессия и сопровождающие ее мысли бесспорно являются крайне неприятными и нежелательными. Мы еще не встречали никого, кто считал бы себя избранным, поскольку страдает депрессией. Основываясь на своей депрессии, вы можете прийти к выводу, что вы человек крайне несчастный, бесполезный или целиком отрицательный. Мы считаем, что это редко бывает правдой. Если у вас депрессия, это еще не означает, что у вас циничный и обязательно негативный взгляд на мир в целом. Часто бывает как раз наоборот. В состоянии депрессии очень сложно принять переход от ощущений позитивного, наслаждающегося жизнью человека к ощущениям полностью побежденного и лишеного удовольствия человека. Люди, переживающие депрессию, иногда признаются, что больше не узнают себя.

Поскольку симптомы депрессии часто идут вразрез с тем, что мы считаем своим врожденным темпераментом, их очень тяжело принимать. Мы не предлагаем вам научиться *любить* состояние подавленности — это *было бы* безумием. Но мы можем помочь вам признать вашу депрессию тем, чем она является — болезнью. К счастью, депрессия — временное состояние (даже если длится долгое время), и она не меняет личность. Ваша личность сохраняется в неизменном виде — депрессия просто ее маскирует. Невольно вы можете оказывать на себя сильное давление, ставя такие требования: “Я не должен чувствовать себя так-то”, “Это невыносимо” или “Мне нужно *немедленно* выздороветь!” Такие требования (хотя и являются понятными) только усиливают ваши негативные чувства и создают еще больше препятствий для восстановления. Это все равно, что биться головой об стенку. Вместо этого попробуйте использовать следующие убеждения принятия.

- » Я ненавижу быть подавленным, но, к сожалению, я не застрахован от депрессии.
- » Очень тяжело переносить депрессию, но я терплю эти неприятные чувства.
- » Я хочу выздороветь сейчас, но я не буду издеваться над собой из-за депрессии, поэтому я буду терпелив, но решителен.

Поверьте в то, что вы справитесь, даже если в душе сомневаетесь в этом. Вы *уже* справляетесь, а это нелегко.

Будьте к себе сострадательны

Вы не должны издеваться над собой из-за депрессии. Если бы эта стратегия работала, у нас было бы мало пациентов. Делать себе плохо, когда у вас проблема, — все равно что пинать себя тогда, когда вы упали. Многие люди,

переживающие депрессию, ругают себя и одновременно отказываются за собой ухаживать, потому что находятся в порочном круге (рис. 12.1).

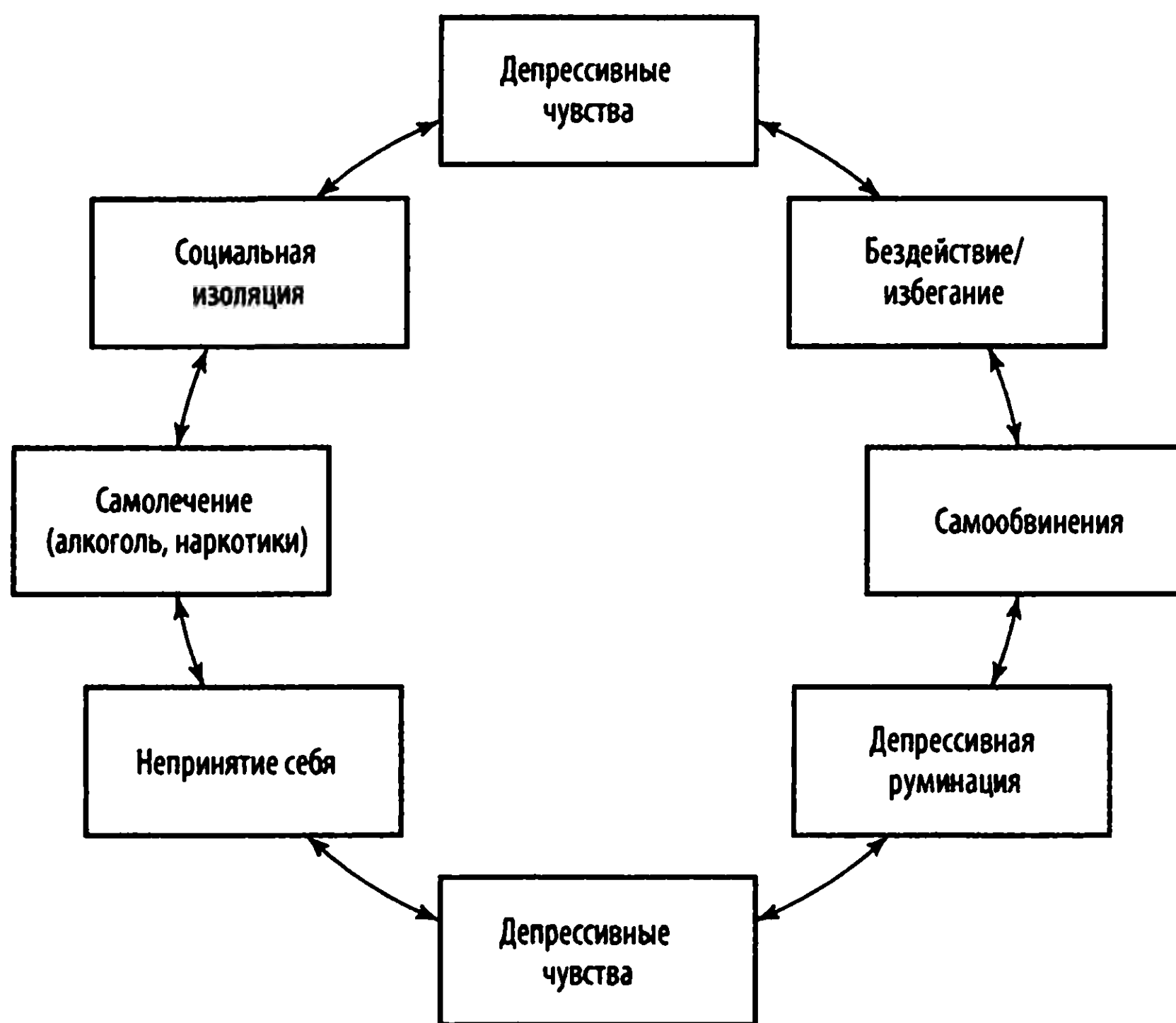


Рис. 12.1. Цикл депрессии

Заболев, вы хотите поправиться, и для этого ухаживаете за собой душевно и физически. Когда у вас грипп или еще какая-то болезнь, скорее всего, вы не говорите себе, что не должны были заболеть или что вы слабый и жалкий. потому что таким уродились. Депрессия — это двойная петля, как показано на рис. 12.1. Важнейшая часть восстановления состоит в том, чтобы предложить себе сочувствие вместо критики. Воспользуйтесь следующими советами. чтобы стать добрее к себе.

- » **Поверьте в себя, в свои усилия по преодолению депрессии.** Вместо того чтобы говорить себе, что вы должны делать больше, начните с того места, где находитесь сейчас. Если вчера вы не вставали с кровати, а сегодня встали — это значительный прогресс. Следующим шагом может стать поход в магазин и ответы на телефонные звонки. Сосредоточьтесь на маленьких ежедневных достижениях, вместо того, чтобы сравнивать их с тем идеалом, которого хотите от себя добиться в конечном итоге.

- » **Хвалите и мягко уговаривайте себя.** Депрессия постоянно предлагает вам думать о себе негативно и обзывать себя плохими словами. Прекратите постоянно укорять себя и тем более оскорблять. Вместо этого подчеркивайте свои хорошие стороны и вдохновляйте себя на совершение большего при помощи похвалы. Поддержите себя!
- » **Остерегайтесь ложных друзей.** Употребление наркотиков, алкоголя, сладостей с целью облегчения своего состояния может дать кратковременную передышку, но в конечном итоге обходится очень дорого. Вы прочувствуете это на себе, когда придет пора “завязывать” с наркотиками, алкоголем или перееданием. Вы рискуете получить зависимость и еще больше продлить период депрессии, которая в отсутствии этого осложнения закончилась бы быстрее. Употребление алкоголя и наркотиков может также сделать неэффективным лечение антидепрессантами. В главе 10 содержится информация об аддикциях.

Выработайте новые установки

Депрессивные установки обычно очень мрачные. Созерцать будущее кажется невозможным, поскольку все окрашено в серые тона. Даже тогда, когда вы делаете шаги в направлении выздоровления, ваши установки могут оставаться стабильно отрицательными еще некоторое время. Будет полезно выработать новые, оптимистические установки и использовать их ежедневно или по несколько раз в день. Вначале вы можете чувствовать, что не верите в них, но со временем эти светлые установки, скорее всего, станут действенными. Попробуйте принять их.

- » Я с нетерпением жду, когда начну чувствовать себя лучше.
- » Возможно, я не вижу свет в конце туннеля, но я знаю, что он там есть.
- » Это пройдет.
- » Я справлюсь с будущим, когда оно придет; нет необходимости волноваться об этом сейчас.
- » Нужно держаться сейчас, потому что все будет становиться лучше.



Путь восстановления после депрессии редко бывает прямым восхождением в гору. Неудачи и трудные дни — это совершенно нормально. Не слишком расстраивайтесь, если после серии хороших дней вам выпадет один плохой. Этот трудный день не возвращает вас на исходную позицию и не означает, что у вас нет прогресса. Просто оседлайте своего коня снова.

Управление суицидальными мыслями

Наиболее опасным элементом депрессии является то, что чувство безнадежности, которое вы испытываете, может быть таким сильным, что вы попытаетесь расстаться с жизнью. Не паникуйте, если у вас появились суицидальные мысли, когда вы в депрессии. Такие мысли вполне обычны, и то, что они у вас появились, не обязательно означает, что вы будете действовать на их основании.



ВНИМАНИЕ!

Если вы чувствуете безнадежность при мыслях о будущем и начали строить планы, как покончить с собой, вы должны *немедленно обратиться за медицинской помощью*. Первое место, куда нужно обратиться, это ваш терапевт или горячая линия психологической помощи, если вы чувствуете риск самоубийства в часы, когда ваш врач не работает.

Вот несколько советов, как управлять суицидальными мыслями.

- » Признайте, что ваши чувства безнадежности при мыслях о будущем — это *симптом* депрессии, а не факт.
- » Помните, что депрессия — это временное состояние, и существует множество способ ее лечить. Примите решение бороться с депрессией, скажем, шесть недель в качестве эксперимента, чтобы посмотреть, может ли ваше состояние улучшиться.
- » Расскажите другу или члену семьи, что вы чувствуете.
- » Обратитесь за помощью к врачу либо психотерапевту или присоединитесь к группе поддержки для получения дополнительной помощи, если вам трудно преодолевать свою депрессию в одиночку.
- » Попробуйте применить процесс решения проблемы, который мы изложили в предыдущем разделе данной главы, для решения любой проблемы, которую считаете безнадежной.

ЗНАМЕНИТЫЕ ЛЮДИ, ПЕРЕЖИВШИЕ ДЕПРЕССИЮ

Одно из наиболее важных правил восстановления после депрессии — это отбросить любое чувство стыда, которое у вас может появиться из-за вашей проблемы. Здесь может помочь осознание того, что никто не застрахован от депрессии. Депрессии подвержены все типы людей из всех слоев общества, любых вероисповеданий, цвета кожи и уровня интеллекта.

Десятки известных личностей публично признавались в депрессии или обсуждали свою борьбу с ней в течение жизни. Знаменитости сегодня рассказывают о своих переживаниях при депрессии или биполярном аффективном расстройстве (ранее известном как маниакальная депрессия). Мы надеемся, что их поступки помогут убрать клеймо с проблем психического здоровья, позволят многим людям выявить свою депрессию и обрести помощь для борьбы с ней.

Вот немногие имена тех людей, которые страдали от депрессии или биполярного аффективного расстройства:

- Базз Олдрин (астронавт);
- Людвиг ван Бетховен (композитор);
- Вильям Блейк (поэт);
- Уинстон Черчилль (британский премьер-министр);
- Джон Клиз (комик, актер и писатель);
- Чарльз Диккенс (писатель);
- Жермен Грир (писательница, журналист);
- Спайк Миллиган (комик, актер и писатель);
- Исаак Ньютон (физик);
- Мэри Шелли (писательница);
- Винсент Ван Гог (художник);
- Льюис Вольперт (эмбриолог и телеведущий).

В нашей клинической практике мы часто лечим от депрессии врачей, психотерапевтов и других специалистов в области психического здоровья. Все это служит примером того, что любой человек может страдать психическими заболеваниями, даже тот, кто зарабатывает на жизнь их лечением.



Глава 13

Борьба с навязчивыми состояниями

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определение навязчивого состояния
- » Контроль над интрузивными мыслями
- » Столкновение со страхами и борьба с ритуалами
- » Снижение тревоги по поводу здоровья и внешности

Цель этой главы состоит в том, чтобы познакомить вас с распространенными проблемами навязчивости и помочь справиться с ними при помощи КПТ. В частности, в этой главе мы сосредоточимся на обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР), тревоге по поводу здоровья и дисморфическом расстройстве (ДР). Эти проблемы могут вызывать большие страдания и мешать нормально жить. Поэтому, если у вас одно или несколько таких расстройств, вы можете использовать принципы КПТ, описанные нами в этой главе, чтобы снизить свою озабоченность и выраженность навязчивых состояний. Если у вас более серьезная форма депрессии, вам нужно задуматься о профессиональной помощи, но основные принципы КПТ все же могут быть вам весьма полезны.

Поведение многих людей в какой-то мере обладает признаками навязчивости, например, когда они изнуряют себя постоянными проверками или порядком, которые не особо влияют на их жизнь. Такой уровень проблем обычно считается субклиническим. Однако такие проблемы, как ОКР, могут быть чрезвычайно тревожными и деструктивными, когда достигают более высокого уровня. Отчет Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) показывает, что ОКР может влиять на жизни людей не меньше, чем ВИЧ.

К счастью, навязчивые состояния сейчас диагностируются более точно, чем когда-либо ранее. Сегодня такие проблемы, как ОКР, входят в разряд наиболее распространенных психических расстройств. Возможно, это благодаря повышению осведомленности и более точным способам диагностики. КПТ широко признана как метод психотерапии проблем навязчивости, который имеет преимущества по сравнению с медикаментозным лечением.

Выявление и понимание проблем навязчивости

Проблема навязчивых состояний относится к разряду наиболее выводящих из строя среди всех эмоциональных проблем. Страдающие от нее люди могут проводить по многу часов в день, раздираемые невыносимыми мыслями и чувствуя необходимость постоянно выполнять ритуалы или избегать определенных ситуаций. В этом разделе описываются три основные проблемы навязчивости: ОКР, тревога по поводу здоровья и ДР.



ЗАПОМНИ!

Некоторая степень обсессивности вполне нормальна: например в жизни большинства людей присутствует что-то такое, что они проверяют чаще, чем это необходимо, — выключены ли газовые горелки или закрыта ли дверь. Проблемы навязчивости уходят корнями в повседневный опыт, но ритуалы и избегающее поведение усиливают частоту, серьезность и продолжительность навязчивостей. Чем больше вы пытаетесь избавиться от сомнений, тем больше они склонны играть вашим разумом.

Мы определили понятия, имеющие отношение к навязчивым состояниям, в следующем порядке.

- » **Обсессия** — это устойчивая нежелательная мысль, образ, сомнение или побуждение, которые вторгаются в ваше сознание и порождают дистресс. Обсессии достигают уровня психиатрической проблемы,

когда вызывают дистресс значительного уровня, мешают вашей жизни и присутствуют дольше, чем один час в день.

- » **Озабоченность** означает состояние поглощенности чем-то, что вызывает беспокойство в вашем сознании. В этой главе мы сосредоточиваемся на тревоге по поводу здоровья и внешности. Озабоченность обычно бывает результатом чрезмерного внимания к некой мысли (например, "Я серьезно болен" или "Я отвратительно выгляжу") или сомнению ("Закрыл ли я окна?"), которые вызывают у вас беспокойство. Озабоченность близка к Obsessions в том, что считается проблемой, если вызывает сильное волнение, мешает вашей жизни и длится более часа в день.
- » **Компульсии**, также часто называемые ритуалами, — это действия, которые вы можете предпринимать в ответ на свои Obsessions и озабоченность, но которые не особенно действенны. Компульсии могут проявляться в форме наблюдаемого поведения (например, постоянные проверки или мытье рук) или производиться в уме (например, навязчивое повторение в голове какой-то фразы или подсчет). Обычно компульсии представляют собой попытки избавиться от мысли, образа, побуждения или сомнения; попытки уменьшить опасность или понизить дискомфорт.
- » **Избегающее поведение** представляет собой те действия, которые вы предпринимаете, чтобы избежать запуска вашей Obsessions или озабоченности. Вы можете избегать вождения машины, посещения больниц или яркого света. Ритуалы и избегающее поведение являются основой Obsessions. Добавьте к этому гиперболизированное мышление (см. главы 2 и 9), негативные эмоции (см. главу 6) и смещение внимания (см. главу 5), и вы получите анатомию проблемы навязчивости.

Понимание обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР)

Согласно выводам Американской психиатрической ассоциации,

ОКР — это проблема, при которой пациенты страдают или от Obsessions или от компульсии, или, как правило, от того и другого. Они испытывают нежелательные, повторяющиеся навязчивые мысли, импульсы или образы, которые вызывают существенный дистресс и не являются простыми чрезмерными беспокойствами о реальных жизненных проблемах. Пациенты предпринимаяют попытки игнорировать, подавлять или нейтрализовать Obsessions и распознавать их как продукты их собственного разума.

Распространенные обсессии при ОКР:

- » страх перед загрязнением;
- » страх случайного причинения вреда себе и другим;
- » озабоченность порядком или симметрией;
- » религиозная озабоченность, например страх богохульства;
- » сексуальная озабоченность, например страх стать педофилом;
- » страх потерять что-то важное (например, имущество, документы или идеи);
- » страх проявить насилие или агрессию.

Компульсии, часто ассоциируемые с ОКР, включают следующее:

- » проверки (например, выключен ли свет или заперта ли входная дверь);
- » мытье (как себя, так и других) или уборка (например, дома);
- » навязчивый счет;
- » повторение действий или специальных слов, образов или чисел в уме;
- » приказания или создание вещей усилием воли;
- » накопление (чрезмерное хранение или собирание, например газет, которые не имеют реальной ценности или значения);
- » составление списков;
- » повторение и воспроизведение сцен, образов или действий в уме.

Распространенность ОКР составляет около 1 % населения, но некоторые исследования считают этот показатель заниженным. Тяжесть и воздействие ОКР существенно варьируются, и в тяжелых случаях человек становится полностью привязан к своему дому или даже постели. В то же время, когда симптомы ОКР идут на спад, большинство больных способны выполнять свои повседневные обязанности, поддерживают отношения, ходят на работу, получают образование, но при этом испытывают значительную дополнительную нагрузку. Очевидно, что у многих людей можно до некоторой степени обнаружить повышенную озабоченность и ритуалы, описанные выше. Вопрос состоит в том, насколько вы способны остановить ритуал без переживания дистресса, и насколько ОКР определяет вашу жизнь.

Распознавание тревоги по поводу здоровья

Американская психиатрическая ассоциация определяет тревогу по поводу здоровья как “озабоченность страхом заболеть или мыслью, что вы серьезно больны, основанными на неправильном толковании физических ощущений”. Такая озабоченность может:

- » сохраняться, несмотря на медицинские обследования и заверения врачей;
- » вызывать существенный дистресс и нарушения в социальной, профессиональной и других сферах;
- » длиться минимум шесть месяцев.

Люди, страдающие тревогой по поводу здоровья, неправильно интерпретируют свои телесные ощущения. Вот примеры самых распространенных ощущений и их неправильной интерпретации:

- » **сердцебиение:** “У меня болезнь сердца”;
- » **уплотнения под кожей:** “У меня рак”;
- » **покалывание или онемение:** “У меня рассеянный склероз”;
- » **головная боль:** “У меня, должно быть, опухоль мозга”;
- » **все перечисленное:** “Я умираю”.

Компульсии, которые обычно связаны с озабоченностью здоровьем, включают следующее:

- » поиск у врачей уверений в безопасности своих физических ощущений;
- » стремление получить успокоение от других;
- » проверка частей тела путем прощупывания, прикосновения и поглаживания;
- » поиск описаний болезней в медицинских учебниках и в Интернете;
- » поиск у себя симптомов болезней;
- » отслеживание физических ощущений;
- » поиск подтверждений ухудшения своего физического состояния.

Распространенные типы избегающего поведения, связанные с тревогой по поводу здоровья, включают следующее:

- » избегание связанных с болезнями статей в журналах и сюжетов на ТВ;
- » уход от разговоров и мыслей о смерти;
- » избегание прикосновений к частям тела;
- » избегание демонстрации частей тела;
- » отказ от медосмотров.

По некоторым подсчетам, тревогой по поводу здоровья страдают 1-2% населения. Она может привести к тому, что людей начинают мучить страхи, что у них есть болезни, которые не были правильно диагностированы, или что они могут заболеть. Частые походы к врачам — не редкость для людей, охваченных беспокойством и мыслями о том, что с их стороны было бы безответственно не следить за своим здоровьем. Если им поставят диагноз ипохондрии, это может лишь усилить беспокойство о своем самочувствии. Люди с тревогой по поводу здоровья, как правило, постоянно ходят по врачам, пытаясь найти объяснение своим симптомам, или, напротив, уклоняются от посещений врача, боясь услышать что-нибудь очень плохое. Мы не раз наблюдали пациентов, постоянно ощупывавших свое тело в поисках опасных симптомов или потративших много часов на бесполезные обследования в попытке выяснить, что с ними не так.

Суть дисморфического расстройства (ДР)

Американская психиатрическая ассоциация определяет ДР следующим образом:

Озабоченность воображаемыми физическими недостатками. Если присутствуют легкие физические аномалии, то беспокойство о них бывает чрезмерно. Озабоченность вызывают клинически значимые уровни дистресса и/или ухудшение в социальной, профессиональной и любой другой важной сфере деятельности.



ВНИМАНИЕ!

Не путайте ДР с расстройством пищевого поведения, когда человек пытается ограничить свой вес путем употребления алкоголя и очищения желудка от пищи. Если вы озабочены размером и формой вашего тела, и у вас сложности с регулярным употреблением пищи, проконсультируйтесь с врачом о том, присутствует ли у вас расстройство пищевого поведения. Если оно имеет место, вам может понадобиться помощь, чтобы решить проблемы с пищевым поведением или озабоченностью своим внешним видом.

Связанная с ДР озабоченность может быть направлена на любую часть тела либо на несколько его частей. Наиболее часто такую озабоченность вызывает лицо, особенно нос, кожа, волосы, глаза, зубы, губы и подбородок. Люди, страдающие ДР, считают, что черты их лица слишком велики или малы, что они не сочетаются, их лицо непропорционально, несимметрично или просто уродливо.

Типичные компульсии, ассоциирующиеся с ДР:

- » постоянно смотреть в зеркала и другие отражающие поверхности;
- » избегать зеркал и других отражающих поверхностей;
- » добиваться от других людей подтверждения своей привлекательности или того, насколько заметен "дефект" внешности;
- » проверять черты внешности с помощью частых касаний или измерений;
- » скрывать черты внешности при помощи одежды, прически или макияжа;
- » отвлекать внимание других от воображаемого дефекта с помощью украшений или акцента на других частях тела;
- » постоянно искать и испытывать на себе новые средства ухода за кожей и волосами, иную косметическую продукцию;
- » прибегать к косметологической хирургии;
- » испытывать чрезмерные физические нагрузки;
- » злоупотреблять стероидами.

Некоторые люди с ДР высказывают следующие признаки избегающего поведения:

- » уклоняются от любого общения;
- » избегают "привлекательных" людей;
- » тщательно выбирают освещение, находясь в социальных ситуациях или возле зеркал;
- » осторожно выбирают ракурс возле зеркал (или избегают зеркал);
- » часто меняют позы или прикрывают ладонями воображаемые недостатки.

Начинаясь обычно в подростковом возрасте, ДР поражает примерно 1 % населения и характеризуется относительно высоким (по сравнению со многими другими эмоциональными проблемами) суицидальным риском, подтверждая тот факт, что это расстройство отнюдь не надуманно. ДР примерно одинаково

поражает мужчин и женщин. Люди могут по многу часов в день тратить на свою внешность, возможно, просыпаться на несколько часов раньше утром и работать над тем, чтобы чувствовать себя менее непривлекательный.

Выявление бесполезного поведения

Как мы отметили в главе 7, то, что некоторые люди предпринимают, чтобы снизить свои страдания в краткосрочной перспективе, часто сохраняет проблему в долгосрочной перспективе, таким образом, само решение становится проблемой! В случае навязчивых расстройств такое поведение, как избегание, бесконечные проверки, мытье, поиск заверений, сравнение, переделывание и повторение (и это только малая часть) поддерживает болезнь.

Большинство пациентов, с которыми мы работаем над проблемами их obsessions, интеллектуально соглашаются с тем, что их поведение сохраняет и усугубляет их проблемы, но очень часто они на самом деле в этом убеждаются только после того, как проводят собственные эксперименты. Вернитесь к главе 4, чтобы получить больше информации о планировании экспериментов КПТ.

Первый шаг — это понять, что подпитывает проблему. Следующий шаг — реально испытать, как ваше поведение влияет на вашу obsессию и озабоченность, поставив эксперимент.

В самом широком смысле вы можете попробовать два вида экспериментов со своим obsессивным мышлением:

- » *снизьте частоту (или прекратите выполнение) определенного ритуала и посмотрите, как это влияет на частоту, интенсивность и продолжительность расстраивающих вас мыслей;*
- » *повысьте частоту ритуала или избегающего поведения в течение одного дня и посмотрите, какой это возымеет эффект на частоту, интенсивность и продолжительность расстраивающих вас мыслей.*

Повышение частоты ритуала или избегающего поведения лучше осуществлять в течение короткого периода времени, поскольку это быстрее принесет результаты.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Допустим, вы постоянно волнуетесь о том, что ваш дом ограбят, и много раз проверяете, закрыты ли двери и окна, перед тем как выйти из дома или лечь спать. Чтобы убедиться в том, что ваши проверки являются скорее частью проблемы, чем ее решением, запишите частоту, продолжительность и интенсивность своих соответствующих переживаний в течение обычного дня. Затем проведите еще один

день, пытаясь так сильно, как только можете, повторять свои проверки, и запишите результаты. Если вы заметите явное возрастание беспокойства в день увеличения проверок, очевидно, что ритуальное поведение является частью проблемы.

Принятие антиобсессивных установок

Исследования и клинические наблюдения показывают, что некоторые способы мышления способствуют развитию проблемы навязчивости. К счастью, вы можете использовать мышление также и для борьбы с такой проблемой. Следующие разделы предлагают альтернативные способы мышления, которые могут помочь вам бороться с проблемой навязчивости.

Смирись с сомнениями и неопределенностью

Согласно опыту, нашему и многих других психотерапевтов, одно из главных возражений пациентов против прекращения ритуала или избегающего поведения звучит примерно так: “Как вы можете гарантировать, что то, чего я боюсь, не случится?”

Правда состоит в том, что никак. Но никто из тех, кто не страдает проблемой навязчивости, также не получает таких гарантий, поэтому очевидно, что проблема *не заключается* в недостатке гарантий. Однако мы можем предложить другую гарантию: до тех пор, пока вы продолжаете требовать гарантий уверенности в том, что ваши страхи не осуществятся, наверняка у вас останется проблема навязчивости.

Вместо этого последовательно и многократно практикуйте терпимость к сомнениям и неизвестности, не прибегая к проверкам, стирке, поискам заверений или всему, что вы делаете компульсивно. Ваши ритуалы только подогревают ваши убеждения в том, что вы нуждаетесь в определенности. Вначале, оставаясь с сомнениями, вы можете испытывать дискомфорт, но если вы будете придерживаться этого и далее, ваше беспокойство снизится. Специально ищите триггеры для вашего сомнения и практикуйте сопротивление желанию совершать ритуалы, искать подтверждения или пытаться найти все решения самостоятельно.

Доверяйте своим суждениям

Пытаясь объяснить, почему люди с проблемой навязчивости нуждаются в проверках гораздо больше, чем те, у кого нет такой проблемы, ученые проверили гипотезу о том, что лица с ОКР отличаются более слабой памятью.

Рациональным здесь, возможно, является только то, что лица с ОКР проверяют или ищут заверений, потому что не могут правильно запомнить. И тут ученые сделали важное открытие: люди с проблемой obsessions не страдают забывчивостью. Тем не менее они слабо уверены в своей памяти.

Слабая уверенность в своей памяти может быть связана с нереальными требованиями в отношении определенности (см. предыдущий раздел о том, как терпеть сомнения и неопределенность), потому что никакие проверки не искоренят сомнения в ошибке.

Лучшее, что вы можете сделать, чтобы повысить уверенность в своей памяти — это действовать так, как будто вы уже уверены, и отменить ритуалы. Делая это неизменно и многократно, вы постепенно поможете себе создать уверенность.

Относитесь к своим мыслям всего лишь как к мыслям

Одна из главных ошибок мышления при проблеме навязчивости — это переоценка значения интрузивных сомнений, мыслей и образов, которые естественным образом появляются в вашей голове. Специалисты по ОКР показали, что проблемам навязчивости способствуют три основные ошибки интерпретации.

- » **Ошибка интерпретации вероятности** — идея о том, что мысль о некоем событии в вашей голове влияет на вероятность этого события. Например: "Если я позволю себе представить, что причиняю кому-то боль, скорее всего, я это сделаю".
- » **Ошибка интерпретации морали** — идея о том, что нежелательная мысль, приходящая в ваше сознание, свидетельствует не в вашу пользу. Например: "Если у меня есть мысли о причинении вреда, я плохой и опасный человек".
- » **Ошибка интерпретации ответственности** — идея о том, что, если у вас появилась мысль о событии, это означает, что вы несете ответственность за ее появление или за предотвращение ее появления. Например: "Если в моем воображении появилось, что я лежу в больнице, это означает, что я должен проявить большую бдительность к признакам болезни".

Интрузивные мысли, образы, сомнения и побуждения абсолютно нормальны. Проблемой является допустить, что ваши мысли ненормальны. Решение состоит в том, чтобы вы разрешали мыслям проходить через ваш разум, не участвуя в них и не пытаясь их изменить, подавить или поторопить. Как говорится, пусть будет, что будет. В главе 5 представлено больше информации о том, как управлять вашим разумом, не мешая ему.

Будьте гибче и не слишком усердствуйте

Если вы страдаете от проблем навязчивости, вы почти наверняка проявляете чудеса усердия. Вы можете слишком стараться, чтобы ваша внешность или рабочий стол выглядели как-то по-другому. Или пытаться удостовериться в том, что вы или кто-то, за кого вы несете ответственность, находится в безопасности и ему не угрожают болезни. Или, возможно, вы склонны буквально следовать моральным или религиозным предписаниям, а не жить согласно их духу.



ЗАДУМАЙСЯ

Гибкость является одной из отличительных черт психологического здоровья, поскольку позволяет эффективно адаптироваться к реальному миру. Внимательно подумайте о последствиях слишком строгого следования стандартам или идеалам в реальной жизни. Помогают ли на самом деле эти идеалы вам жить той жизнью, которой вы хотите? Стоит ли та цена, которую платите вы и другие, существенных преимуществ? Если нет, попробуйте определить, как бы вы поступили, если бы освободились от своей проблемы навязчивости, или вырвите листок из чьей-то книги жизни и попробуйте поступать также. Обратитесь к главе 8, чтобы получить больше информации о том, как провести анализ затрат и выгод.

Применяйте внешние критерии

Главное отличие между людьми с проблемами навязчивости и без нее состоит в том, какие критерии они применяют, чтобы решить, когда надо остановить конкретное поведение. Люди без obsessions стремятся использовать объективное наблюдение или практические критерии, чтобы оценить ситуацию и сделать выводы.

Люди с проблемой obsessions, наоборот, стремятся использовать внутренние критерии, например то, что согласно их чувствам является “правильным”, “хорошим” или “удобным”, чтобы принять решение. Вот два примера внутренних критериев и их внешних альтернатив.

- » Человек с ОКР, испачкавшись, будет мыть руки до тех пор, пока не *почувствует*, что его руки достаточно чистые. Человек без такой проблемы прекратит мыть руки, *увидев*, что они чисты, или вымоет руки так, как он обычно это делает.
- » Человек с ДР может часами делать прическу, пытаясь уменьшить *чувство беспокойства* и добиться *внутреннего чувства удовлетворения* своим внешним видом. Тот, кто не страдает чрезмерной озабоченностью своей внешностью, прекратит укладку волос, *увидев*, что они *выглядят так, как обычно*.

Старайтесь применять нормальные критерии, чтобы решить, когда прекратить навязчивое действие. Вместо того чтобы останавливаться тогда, когда это комфортно, заставьте себя прекратить мыть руки или укладывать волосы *до того*, как почувствуете комфорт. Таким образом вы с очевидностью продемонстрируете себе, что сами ваши критерии прекращения ритуалов представляют собой проблему, и осознаете, что ваш дискомфорт и беспокойство могут уйти сами по себе. Важно, что такой подход также покажет вам, что вы *можете* терпеть дискомфорт, сопротивляясь ритуалам.

Разрешите разуму и телу жить своей жизнью

Полный контроль над вашими мыслями и телом:

- » **невозможен.** Никто на это не способен, даже хорошо подготовленные врачи, атлеты, аскеты и психотерапевты;
- » **контпродуктивен.** Попытка полностью контролировать свои мысли заканчивается нарастанием количества мыслей и чувств, от которых вы пытались избавиться. В результате ситуация окажется еще более неконтролируемой;
- » **нежелателен.** Возможность рассортировывать все мысли, приходящие вам на ум, поставит крест на оригинальности и творческом решении проблем. Возможность установить полный контроль над своим телом почти наверняка приведет к вашей кончине — в конце концов, знаете ли вы на самом деле, как управлять телом?

Позволять своему телу и разуму работать на автопилоте гораздо проще и полезнее, чем пытаться контролировать мысли и физические ощущения.

Считайте нормальными физические ощущения и несовершенства

Такие проблемы навязчивости, как ОКР, ДР и тревога по поводу здоровья, могут привести к излишнему вниманию к своим мыслям, физическим ощущениям и малейшему физическому несовершенству. Эти проблемы также могут заставить вас уделять неоправданно большое внимание своим ощущениям, физическому несовершенству и нежелательным мыслям.

- » Озабоченность здоровьем приводит к приданию слишком большого значения нормальным физическим ощущениям.
- » ОКР приводит к приданию слишком большого значения нормальным мыслям, которые вторгаются в ваш разум.
- » ДР приводит к приданию слишком большого значения вашей внешности.



ВНИМАНИЕ!

Ваша проблема заключается не в содержании ваших мыслей, недостатках внешности или изменениях сердечного ритма. Ваша проблема состоит в вашем *убеждении*, что эти показатели ненормальны. Чтобы помочь себе преодолеть проблему навязчивости, примите точку зрения, согласно которой ваши мысли, недостатки и несовершенства являются *нормальными*. Проводя опросы (о которых мы говорили в главе 4), вы сможете собрать доказательства того, что многие вещи, на которых вы сосредоточены и о которых переживаете, являются нормальным человеческим опытом.

Загляните в лицо своим страхам: сокращение (и прекращение) ритуалов

В КПТ столкновение с собственными страхами и сопротивление побуждению к компульсивным действиям называется *экспозицией и предотвращением реакции*. Этот термин включает в себя две важные составляющие.

- » **Экспозиция.** Умышленное столкновение с людьми, местами, ситуациями, веществами, объектами, мыслями, сомнениями, побуждениями и образами, которые запускают ваши чувства страха и дискомфорта.
- » **Предотвращение реакции.** Сокращение и прекращение ритуалов и любых других предпринимаемых вами мер предосторожности.

Чтобы сократить или, в идеале, прекратить свою зависимость от ритуалов, вы должны побороть свои обсессии. Чтобы достичь этого, вы должны лучше переносить сомнения, позволять мыслям и образам приходить и уходить, а также быть реалистичными в отношении своей ответственности за происходящее. И да, нужно практиковать эти навыки!

Вы можете ускорить прогресс, *намеренно* запуская нежелательные мысли и страхи и делая это последовательно и регулярно (см. главу 9, чтобы узнать более детальную информацию о разработке программы экспозиции, которая поможет вам побороть свои страхи).



ЗАПОМНИ!

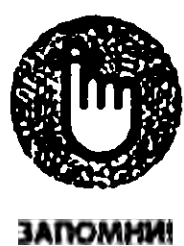
Столкновение со страхами при лечении навязчивости отличается от преодоления многих других видов проблемы тревожности, поскольку то, чего вы боитесь, зачастую находится *внутри*, а не *снаружи*. Например, столкновение с *мысленным образом* того, что вы бросаетесь под поезд, так же важно, как и стоять на платформе в реальности.

Усмирите сопротивление

Чтобы преодолеть проблему навязчивости, вам нужно составить список основных своих страхов, типичных ритуалов и безопасного поведения.

Ежедневный учет частоты совершения ритуалов, которые вы хотите сократить, поможет вам проследить свой прогресс и будет мотивировать на дальнейшее их сокращение. Вы можете записывать результат на бумаге или купить в магазине канцтоваров “счетчик” (или “кликер”, который считает каждое ваше нажатие на его кнопку).

Составляя список, вы должны систематически осуществлять для себя экспозицию своих основных страхов, одновременно с этим сокращая и прекращая свои ритуалы и безопасное поведение.



ЗАПОМНИ!

Для преодоления obsessions вам недостаточно будет прекратить свои ритуалы. Вам нужно прибегнуть к намеренной экспозиции своих страхов, чтобы приобрести необходимую практику.

Откладывайте и изменяйте ритуалы

Откладывание и изменение ритуалов также может стать хорошим руководством к их полному прекращению.

- » **Откладывание ритуалов.** Если вы обнаружите, что вам трудно прекратить ритуалы, попробуйте откладывать их исполнение на несколько минут. Постепенно увеличивайте временной интервал, пока не сможете сопротивляться ритуалу достаточно долго, чтобы ваш страх уменьшился сам по себе.
- » **Изменение ритуалов.** Если вы еще не готовы к тому, чтобы полностью прекратить ритуал, измените его. Вместо того чтобы выполнять полную версию ритуала, перейдите на его сокращенную версию. Например, если вы обычно пылесосите каждый угол комнаты, попробуйте заставить себя придерживаться только видимых мест, не отодвигая мебель и другие предметы.



ЗАПОМНИ!

Ожидайте, что преодоление ваших навязчивостей будет болезненным. Если вы проделываете описанные в этой главе упражнения и не переживаете временное увеличение дискомфорта, значит, вы или прибегаете к недостаточной экспозиции проблемы, или не сопротивляетесь в достаточной мере своим ритуалам.

Если вы запланировали прекратить конкретный ритуал, но в конечном итоге все же совершаете его, *повторите экспозицию*, но не позволяйте проблеме навязчивости вас победить. Например, если у вас есть страх загрязнения, коснитесь пола после того, как помоете руки, чтобы повторить экспозицию.



ВНИМАНИЕ!

У вас может быть искушение перестраховаться и позволить себе сохранить больше ритуалов и мер предосторожности, чем у обычного человека. Сохранение избегающего поведения и ритуалов может закончиться возвращением obsessions. Продолжайте работать над сокращением ритуалов до тех пор, пока их не станет так мало, как у обычного человека на улице. Представьте, что ритуалы и избегания — это корни сорняков, от которых вы хотите избавиться у себя в саду. Если вы не вырвете сорняки с корнями, они обязательно прорастут снова.

Будьте реалистичны в отношении своей ответственности

Одна из отличительных характеристик навязчивых состояний — склонность принимать на себя слишком большую ответственность. Пациенты с ОКР, например, часто переживают чрезмерную ответственность за возможное причинение вреда или предотвращение его нанесения себе и другим. Лица с тревожностью по поводу здоровья могут испытывать повышенную ответственность за свое внимание к возможным проблемам со здоровьем. Люди, страдающие ДР, имеют повышенное чувство ответственности за то, что могут стать объектом оскорблений или унижений, связанных со своей внешностью. Во всех случаях это чувство ответственности подталкивает человека выполнять ритуалы и порождает в нем чувство вины, если он этого не делает.

Разделите круг вашей ответственности

Чтобы выработать более реалистичное восприятие личной ответственности, изобразите диаграмму ответственности следующим способом.

1. **Определите событие, за которое вы боитесь нести ответственность** (например, ограбление дома, причинение вреда, болезнь, отказ).
2. **Выразите в процентном соотношении степень ответственности, которую вы будете нести за событие, если оно случится.** Степень вашей ответственности за произошедшее событие может составлять от 0 до 100 %.
3. **Укажите все возможные факторы (включая и вас), влияющие на событие, которого вы боитесь.**
4. **Нарисуйте круговую диаграмму ответственности.**
Пусть большой пустой круг символизирует 100 % всей ответственности за событие, если оно произойдет. Нарисуйте круг самостоятельно или используйте

круг из рис. 13.1. Разделите круг на сектора, пропорциональные ответственности, которой вы наделяете каждый из факторов в п. 3. Не забудьте и о себе.

5. Переоцените свою ответственность за вызывающее страх событие.

Используйте 100-балльную шкалу оценки, как описано в п. 2. В качестве примера используйте круговую диаграмму ответственности Терезы, страдающей ОКР, с навязчивой идеей о том, что ее дети могут отравиться ядовитыми веществами (рис. 13.2). Первоначально Тереза полагала, что полностью будет ответственна за все, что случится с ее детьми. Тем не менее после работы над круговой диаграммой ответственности она смогла прийти к более реалистичному взгляду на уровень своей ответственности.

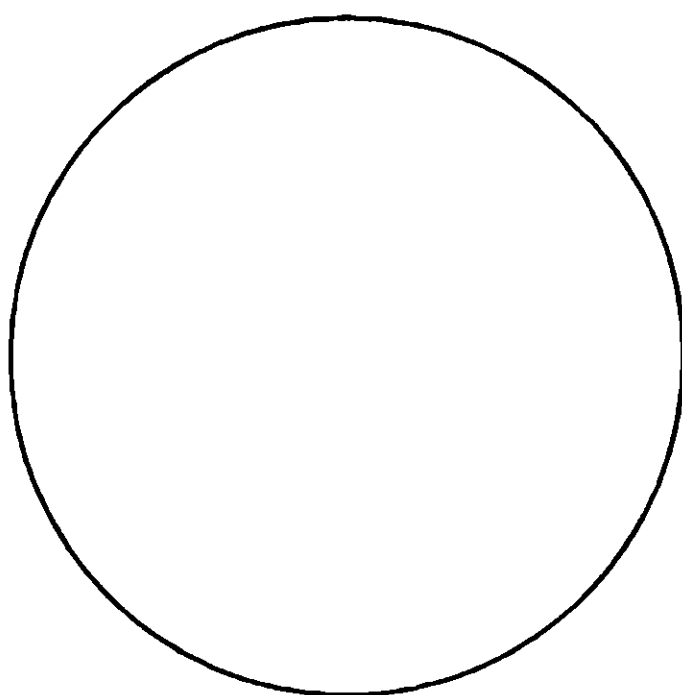


Рис. 13.1. Исходная круговая диаграмма ответственности

Вы также можете применить круговую диаграмму ответственности для оценки негативных событий, которые уже произошли и в которых вы обвиняете себя, например потеря работы, завершившиеся отношения, плохое отношение к вам кого-то или болезнь любимого человека.



ЗАПОМНИ

Цель круговой диаграммы ответственности — помочь вам понять, что вы не можете на все 100 % быть в ответе за случившееся событие. Многие люди с навязчивостью возлагают на себя непомерно большой груз ответственности — у них он намного больше, чем у людей без такой проблемы.

Брать на себя меньше ответственности — это то, над чем надо работать, неустанно тренируя свой разум. На самом деле надо переучиться, чтобы побороть привычку принимать на себя непомерную ответственность.

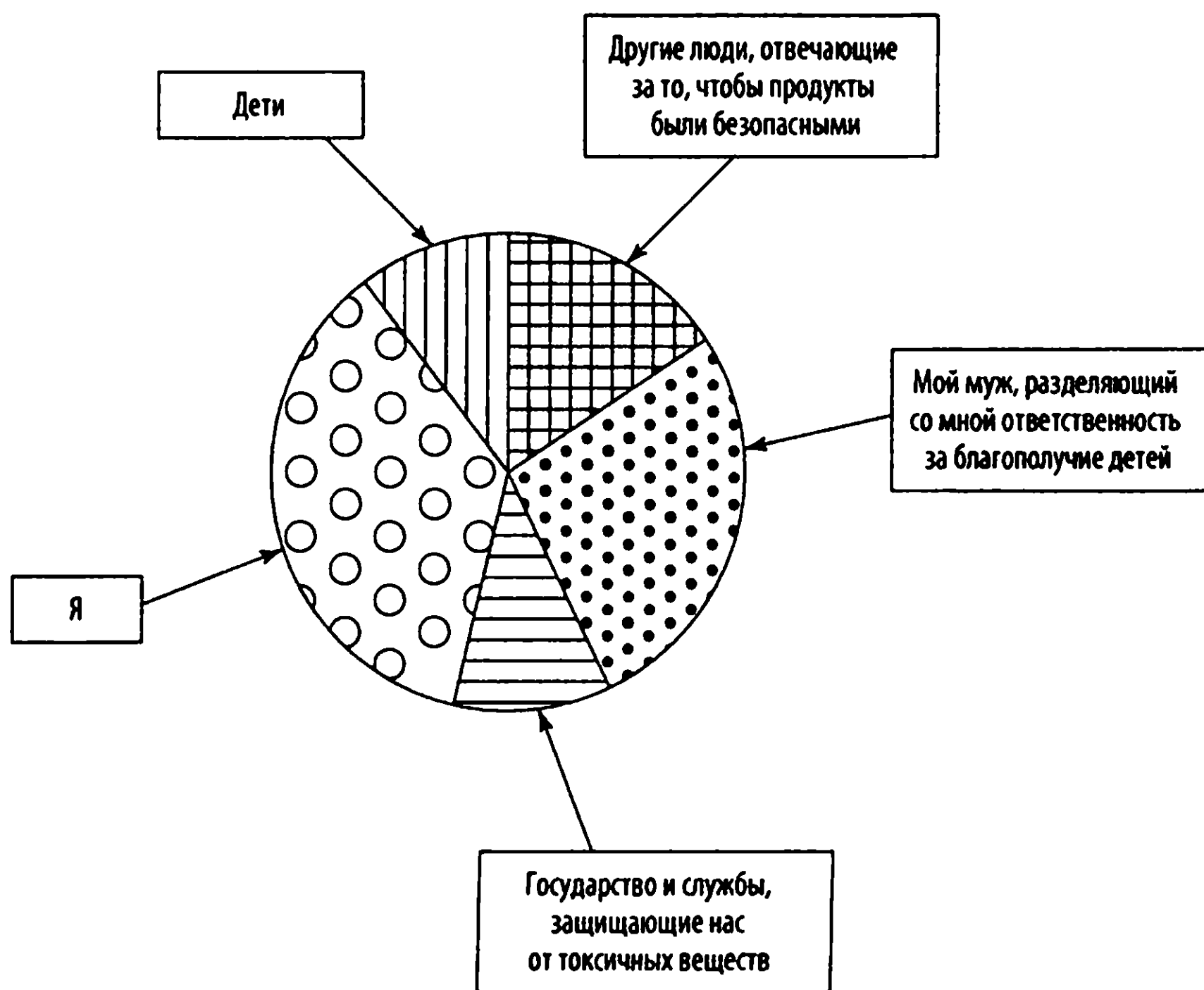


Рис. 13.2. Круговая диаграмма ответственности Терезы

Перенацеливайте внимание

Если вам кажется, что вы озабочены своей внешностью, здоровьем или ответственностью за возможный вред себе или другим, *потому что слишком на этом сосредоточены*, попробуйте создать противовес, тренируя свое внимание обращаться на что-то иное (в главе 5 вы найдете дополнительные рекомендации по этому поводу).

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Используйте следующий перечень критериев, чтобы выяснить, не выходят ли ваша obsессия либо компульсия за пределы нормы, и не нуждаетесь ли вы в профессиональной помощи.

- **Ваша проблема навязчивости влияет на ваше физическое здоровье.** Например, вы не принимаете предписанных медикаментов, не посещаете врачей или недостаточно питаетесь и следите за собой.
- **Ваша проблема навязчивости привязывает вас к дому.** Иногда люди с тяжелыми случаями ОКР или ДР вообще не выходят из дому.

- **Ваша проблема навязчивости серьезно влияет на вашу социальную и профессиональную жизнь.** Например, вы не можете продолжать работать, вы потеряли работу, вы избегаете контактов с друзьями или ваш партнер вас оставил.
- **Ваша проблема навязчивости мешает вам адекватно заботиться о ваших детях.** Это особенно болезненный момент для многих людей с ОКР — они обычно принимают на себя слишком большую ответственность за благополучие их близких. Тем не менее, если вы замечаете проблемы ваших детей и *беспристрастно* понимаете, что ваше собственное состояние мешает вам выполнять свои обязанности, свяжитесь с профессионалами.
- **Вы предприняли серьезную попытку помочь самому себе, но не способны решить проблему.**

Ваш семейный врач должен быть знаком с навязчивыми расстройствами, но, возможно, вам лучше обратиться за помощью к специалисту. Запишитесь на прием к психиатру для вынесения заключения. Если ваша проблема настолько сложна, что вы привязаны к дому, вы можете получить оценку специалистов группы охраны психического здоровья на дому. Так или иначе, вам нужно подготовиться к выходу из зоны комфорта и посетить больницу или клинику.

Не всегда просто добиться необходимой помощи в решении проблемы навязчивости, но мы советуем вам не сдаваться. Если вы подпадаете под критерии, перечисленные выше, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью.



Глава 14

Преодоление низкой самооценки и самопринятие

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определение низкой самооценки
- » Ценность самопринятия
- » Усиление вашего самопринятия
- » Развенчание мифов о самопринятии

Такие тревожные чувства, как депрессия, страх, стыд, вина, гнев, зависть и ревность, часто уходят корнями в заниженное мнение о себе. Если вы склонны переживать эти чувства, у вас, вероятно, проблема с низкой самооценкой. Вы можете предположить, что чего-то стоите, только если у вас есть достижения, любовные отношения, социальный статус, привлекательность или финансовые успехи. Если вы связываете свою ценность с этими *временными условиями*, и по какой-то причине они стали ухудшаться, ваша самооценка может резко упасть. Или же у вас может давно присутствовать мрачный взгляд на себя, и какими бы благоприятными не были упомянутые условия, ваша самооценка будет хронически заниженной. В любом случае вы можете следовать философии самопринятия, изложенной нами в этой главе, которая способна значительно улучшить ваше отношение к самому себе.

Выявление проблем с самооценкой

Понятие самооценки предполагает понимание оценивания, или измерения вашей ценности. Если у вас высокая самооценка, ваше оценивание собственной стоимости, или ценности, будет высоким. И наоборот, если у вас низкая самооценка, оценивание вами собственной ценности будет низким.

Полное самоосуждение представляет собой навешивание ярлыков — разновидность чрезмерного обобщения — и самоуничижение (мы говорили об этом более детально в главе 2). Это ошибочное мышление порождает низкую самооценку. Навешивая на себя ярлыки, вы чувствуете себя плохо, и это может привести к контрпродуктивным действиям, таким как избегание, изоляция, ритуалы, прокрастинация и перфекционизм (о которых мы говорили в главах 7, 12 и 13); и это только некоторые из них.

Примеры навешивания на себя ярлыков и самоуничижения:

Я отвратителен	Я неудачник	Я глуп
Я неполноценный	Я бесполезный	Я ничего не стою
Я неадекватный	Я ни на что не гожусь	Я плохой
Меня никто не любит	Я никому не нужен	Я ненормальный
Я некомпетентен	Я ничтожество	Я жалок
Я слаб	Я никому не интересен	Я пропащий

Если вы измеряете свою ценность на основе одного или нескольких внешних факторов, ваше настроение и самооценка, скорее всего, будут опускаться и подниматься, как столбик термометра в переменчивую погоду, потому что жизнь тоже переменчива.

Развивайте самопринятие

Один из подходов к решению проблемы низкой самооценки — это укрепить уже существующую оценку собственной ценности. Однако скрытая проблема все же остается, и, как в случае с инвестициями, ваша самооценка будет как повышаться, так и понижаться.

Самопринятие является альтернативой повышения самооценки и решает проблему путем отмены оценивания себя. Если у вас нет твердого убеждения, что ваша ценность является *внутренней*, или встроенной, вам может быть сложно прийти к заключению, что вы вообще чего-то стоите, если что-то пойдет не так.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Безусловное самопринятие означает отказ от привязки собственной ценности к внешним “меркам” или “оценкам” себя как личности. В результате вы перестанете считать себя дефективным или неадекватным из-за своих провалов или внешнего неодобрения, потому что будете воспринимать себя как человеческое существо, *которое может ошибаться*, но чья ценность остается более или менее постоянной.

Принятие себя предполагает согласие со следующими утверждениями.

- » Как человеческое существо вы уникальны и многогранны.
- » Вы постоянно меняетесь и развиваетесь.
- » Вы можете до определенной степени измерить конкретные свои параметры (например, рост), но вам никогда не удастся измерить всего себя, потому что вы слишком сложны и изменчивы.
- » По своей природе все люди несовершенны и склонны ошибаться.
- » И в дополнение к сказанному, поскольку вы являетесь сложным, уникальным, постоянно меняющимся индивидом, вас как целостную личность неправомерно измерять или оценивать.

Далее следуют принципы самопринятия. Читайте и перечитывайте их, размышляйте над ними и практикуйте их ежедневно, чтобы существенно повысить свое самопринятие. Это принципы здравого смысла, но мы оставляем вам решать, насколько “общепризнанным” является этот здравый смысл. Принципы заимствованы из методов рационального мышления (самопомощи), разработанных Альбертом Эллисом и Уинди Драйденом.

Осознайте, что вы лучший, потому что вы человек

Альберт Эллис, основатель рационально-эмотивной поведенческой терапии — одного из направлений КПТ, — утверждал, что *все человеческие существа* имеют *внешнюю* ценность для других и *внутреннюю* ценность для себя. Но мы, люди, смешиваем первую и вторую и оцениваем себя как “стоящих”, или “хороших”, на основании предполагаемых ценностей других. Мы, люди, слишком легко позволяем своим ценностям зависеть от мнений и оценочных суждений других. Многие психиатры-когнитивисты (а также психотерапевты других направлений) во главу угла ставят имплицитную¹ ценность человеческого существа.

¹ Имплицитный — скрытый, не обнаруживающийся при поверхностном наблюдении. — *Примеч. ред.*



ЗАДУМАЙСЯ

Вообразите, насколько легче была бы ваша жизнь, и насколько стабильнее ваша самооценка, если бы вы понимали, что ваша ценность как человека *не зависит* от того, насколько вас ценят другие люди. Вы могли бы ценить то, что вас любят, ценят или уважают, не испытывая жесткой необходимости соответствовать этим чувствам или жить в страхе потерять их.

Признайте, что вы слишком сложны для общих мерок и оценок

Вы можете ошибочно определять свою общую ценность (и даже свою целостную личность) на основе отдельных частей. Делать это бессмысленно, потому что люди — это изменчивые, динамичные, ошибающиеся и сложные существа.

Люди способны работать над исправлением менее желаемого поведения и усилением более желаемого поведения. У нас есть отличительная способность стремиться к самоусовершенствованию, повышению своего потенциала, а также способность учиться на своем и чужом опыте, ошибках и достижениях. Короче говоря, у вас есть возможность развивать способность принимать себя таким, какой вы есть, и одновременно пытаться улучшить себя, если вы так решите.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Представьте вазу свежих, собранных вручную фруктов, прекрасных во всех отношениях. А теперь представьте, что одно из яблок в вазе испорчено. Будете ли вы считать, что из-за этого вся ваза с фруктами утратила ценность? Конечно же, нет! Это по-прежнему прекрасная ваза, правда, с одним испорченным яблоком. Избегайте чрезмерных обобщений и считайте свои несовершенства всего лишь сторонами вас самих, которые не определяют ваше целостное “я”.

Откажитесь от ярлыков

Самопринятие означает противостояние любому навешиванию ярлыков и убежденность в том, что оценки неприменимы к человеческим существам. Например, так.

- » Вы солгали другу один раз. Сделало ли вас это лгуном раз и навсегда?
- » Вы курили сигареты, но затем решили бросить. Можно ли вас все еще считать курильщиком только потому, что вы когда-то курили?
- » Вы не справились с одной или более задачами, которые были важны для вас. Можно ли с основанием считать вас полным неудачником?
- » Аналогично, если вы успешно выполнили одну важную задачу, можно ли вас считать воплощением успеха?

Как вы можете видеть на этих примерах, строить свою самооценку на одном случае, одном действии или одном переживании является грубым чрезмерным обобщением.

Поверьте, вы больше, чем сумма ваших частей

Посмотрите на рис. 14.1. Большая буква “Я” состоит из десятков маленьких “я”. Так в чем смысл этого рисунка? Когда вы оцениваете себя *как целое* на основе одной характеристики, мысли, действия или намерения, вы допускаете ошибку мышления, что одна часть (маленькое “я”) соответствует целому (большому “Я”).

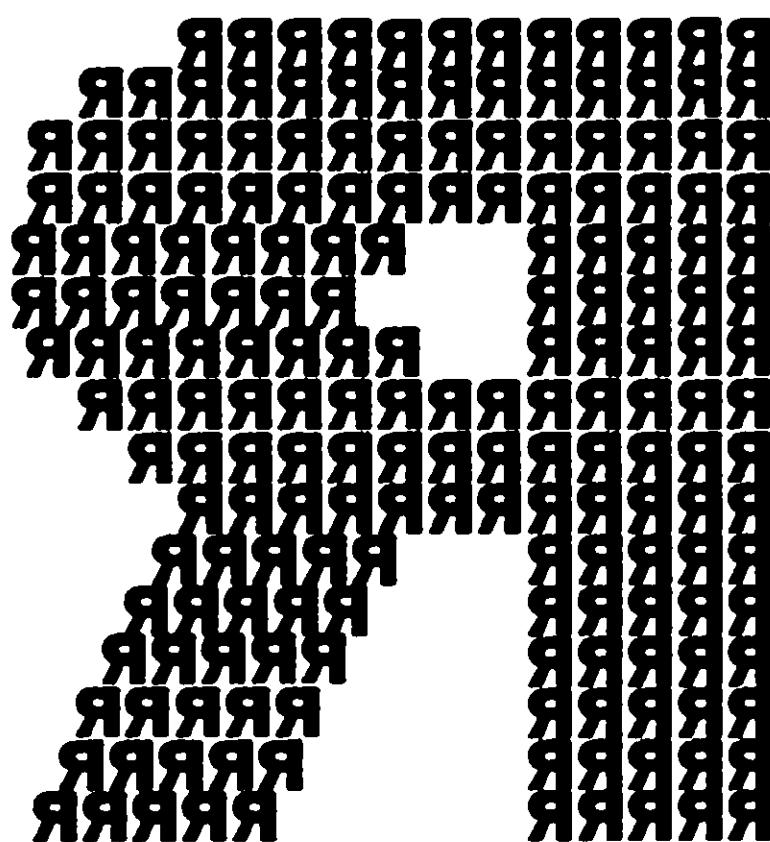


Рис. 14.1. Что вы видите прежде всего — “я” или “Я”?

По аналогии с этим, давайте рассмотрим искусно сотканный гобелен, узор которого образуется за счет бесчисленных вариаций фактуры и цвета нитей. На этом гобелене вы можете найти один или несколько недостатков, когда цвета или рисунок немного не совпадают. Недостатки в крошечных деталях не уменьшают красоту или ценность всего произведения. А как насчет Венеры Милосской? За многие века она потеряла обе руки, но смотрители Лувра не говорят: “Ой, извините, у нее есть недостатки; выбросим ее на свалку!” Тот факт, что статуя повреждена, не уменьшает и не *определяет* ее общую ценность. Статуя ценится такой, какая она есть, и отсутствие рук не мешает нам наслаждаться шедевром искусства.



СОВЕТ

Если ваш ребенок, брат или племянник провалил тест по орфографии, будете ли вы считать его полным неудачником? Будете ли вы поощрять его собственные мысли о себе, как о полном неудачнике, исходя из одного его поступка? Если нет, то почему вы делаете это по отношению к себе?

Начните действовать согласно убеждению, что ваши части не определяют вашу целостность. Если вы по-настоящему в этом убеждены, то что вы чувствуете, когда вам что-то не удастся, или вы поступаете недостойно, или обнаруживаете у себя физические несовершенства и нелицеприятные черты характера? Как, предположительно, вы будете себя чувствовать, поддерживая это убеждение?



ЭКСПЕРИМЕНТ

Возьмите пачку стикеров и большую плоскую поверхность. Подойдут стена или дверь; можете попросить помочь вашего друга, если у него есть пара свободных минут. Напишите на одном стикере свою характеристику как целостной личности, затем приклейте бумажку на стену, дверь или на добровольца. Делайте это, пока не закончатся все характеристики, которые могут прийти вам на ум, или стикеры. Затем сделайте шаг назад и насладитесь иллюстрацией того, насколько вы многогранная личность. Осознайте, насколько неразумно подгонять себя под общие мерки.

Осознайте свою изменчивую природу

Как человеческое существо, вы по своей природе являетесь постоянно меняющейся личностью. Даже если вы измерите все свои личные характеристики и подведете себя под общие мерки сегодня, завтра это потеряет смысл. Почему? Потому что каждый день вы немного меняетесь, немного взрослеете и немного набираетесь нового опыта.

Рассматривайте себя как незавершенный процесс и старайтесь сохранять к себе *гибкое* отношение. Каждый навык, который вы приобретаете, или интерес, который вы успешно развиваете, производят изменения внутри вас. Каждая трудность, которую вы преодолеваете, радостное событие, которое вас посещает, или обычное происшествие, которое с вами случается, заставляют вас развиваться, адаптироваться и расти.



ЗАДУМАЙСЯ

Альберт Эллис утверждает, что ваше сущностное значение или ценность нельзя точно измерить, потому что ваше *бытие* включает в себя *становление*. Эллис предполагает, что каждый человек представляет собой *процесс* с постоянно меняющимся настоящим и будущим. Следовательно, вы не можете окончательно оценить себя, пока вы живете и развиваетесь.

ПРИНЯТИЕ СВОИХ И ЧУЖИХ НЕДОСТАТКОВ

Интересно, что вы можете принять некоторые свои недостатки и осуждать чужие, точно такие же недостатки, и наоборот. До определенной степени это зависит от того, что вы считаете важным, от вашей гибкости и степени самопринятия. Давайте рассмотрим следующие примеры.

- Джулиан работает в компьютерном магазине. Каждый раз, когда ему нужно продать товар, он волнуется и делает ошибки в некоторых словах. Он чувствует себя несколько глупо из-за этого, хотя никто из его клиентов этого не замечает.
- Маргарита плохо ориентируется на местности. Иногда она путает левую сторону с правой. Находясь за рулем, Маргарита забывает об указателях и часто теряет дорогу.
- Карлос хороший студент, но испытывает трудности на экзаменах. Он честно готовится, но, когда приходит время сессии, забывает все, что учил, и получает плохие оценки.

Вы не всегда можете изменить что-то в себе. Иногда вы можете слегка улучшить себя, а иногда вообще не можете измениться. Если вы взрослый, развитый человек ростом 1,7 м, вряд ли вы сможете заставить себя вырасти до двух метров по собственному желанию. Хитрость состоит в том, чтобы начать понимать, где вы можете измениться, а где нет. Чтобы жить счастливо, надо принять свои ограничения, не унижая себя за них и помня о своих сильных сторонах. Вернемся к трем примерам, представленным выше.

- Джулиан может постараться спокойнее относиться к ситуации продажи и, как следствие, говорить более связно. Принимая то, что он иногда путает слова, но не осуждая себя за это, он может со временем преодолеть эту особенность своего поведения.
- Маргарита может остаться человеком, у которого не очень хорошо с навигацией. Она может попытаться приобрести навыки ориентирования или смириться с тем, что всегда будет опаздывать на вечеринки, даже если их проводят в двух кварталах от ее дома.
- Карлос может проанализировать свои учебные привычки и подумать, на что следует направить усилия. Но он может также быть просто человеком, который выполняет практические задания лучше, чем сдает экзамены.

В целом Джулиан, Карлос и Маргарита могут выбрать восприятие себя как людей с некоторыми особенностями и работать над улучшением в описанных областях, одновременно приняв свои личные ограничения. Они могут согласиться с присутствием им некоторым несовершенством как с частью человеческой натуры и понять, что их слабые стороны являются такой же частью их самих, как и сильные. Как вариант они могут оценивать себя на основе своих слабых черт и судить о себе как о бесполезных или неудачливых людях. Но к чему это приведет?

Принимайте свою несовершенную натуру

Извините, если пришлось вас огорчить, но человеческие существа испорчены и несовершенны. Возможно, вы представляете собой впечатляющий продукт эволюции, но, в сущности, вы просто самое сообразительное животное на планете. Даже если вы верите в то, что являетесь Божьим творением, реально ли полагать, что этот быстрый набросок — предел совершенства? Возможно, быть сложным, изменчивым и ошибающимся — это часть проекта? Когда люди говорят: “Ты всего лишь человек”, это означает — вы никогда не сможете стать безупречным или перестать ошибаться. Как и любой другой. Так мы устроены.

В процессе принятия себя вы можете переживать грусть, разочарование или раскаяние в своих ошибках. Эти здоровые негативные эмоции могут быть некомфортными, но обычно ведут к самопомощи, исправлению себя и своих поступков и адаптивному поведению. С другой стороны, самоосуждение и самообесценивание, вероятнее всего, приведут к гораздо более интенсивным нездоровым отрицательным эмоциям — таким как депрессия, обида, вина и стыд. В этом случае вы будете склонны принимать саморазрушительное дезадаптивное поведение, например избегать или сдаваться.

Цените свою уникальность

Знаете ли вы кого-то, кто был бы точно — да, именно, *точно* — похож на вас? Правильный ответ — нет, потому что клонирование человеческих существ пока снято с повестки дня. Таким образом, вы абсолютно уникальны — как и любой из нас!



Вы единственный обладатель всех ваших особенностей. Следовательно, научитесь над ними смеяться, потому что ошибки и конфузы будут продолжаться, хотите вы этого или нет.

Слишком серьезное отношение к себе не является удачным выбором на пути к психическому здоровью (об этом мы поговорим в главе 24). Ваша индивидуальная манера ошибаться может быть забавной и показательной. Подумайте о комедийных программах и фильмах. То, что в большей части делает эти шоу забавными, — это способ, которым персонажи себя ведут; ошибки, которые они совершают; их социальные промахи; их физиология; их личные особенности и т.д. Когда вы смеетесь над этими персонажами, у вас нет злого намерения, вы просто узнаете в них отголоски собственного и обобщенного человеческого опыта. Более того, вы вряд ли будете унижать эти персонажи из-за их ошибок. Выдайте себе такой же кредит доверия. Принятие личных недостатков может помочь вам понять собственные ограничения и определить области, в которых вы хотите добиться изменений.

Например, у авторов этой книги есть пара причуд, которые мы пытаемся принять и даже радоваться их уникальности. У Роба неважно с чувством ориентации, и он может потеряться на полупустой парковке; поверьте, никакая карта или навигатор не могут ему помочь. Иногда мы удивляемся, как он вообще находит дорогу домой. У Рены есть собственное *особое* произношение многих слов (это значит, что она произносит их неправильно). И это только два наших недостатка, которыми мы поделились с вами, читатель!



ЗАДУМАЙСЯ

Вы уникальны, потому что никто не является вашей копией. И одновременно с этим вы не являетесь особенным и уникальным в том смысле, что *каждый* из нас индивидуален, а значит, незаменим. Ваша уникальность означает, что вы *отличаетесь* от всех остальных, но парадокс состоит в том, что вы *такой же*, как и все.

ПОЧЕМУ ДЕЙСТВЕННЫ УБЕЖДЕНИЯ САМОПРИНЯТИЯ

На первый взгляд, самопринятие и связанные с ним убеждения могут показаться трудной задачей. Тем не менее, когда вы достигнете самопринятия, вы сразу почувствуете отличия, и мы рекомендуем вам это по следующим причинам.

- **Убеждения самопринятия полезны.** Они вдохновляют нас на исправление плохого поведения или недостатков, основываясь на том, что мы разрешили себе недостатки. Мы позволили себе ошибаться. Когда случается проблема, или мы неподобающе поступили, мы можем переживать соответствующие негативные эмоции и двигаться дальше. Люди, как правило, более эффективно решают проблемы, если не находятся под сильным эмоциональным давлением.
- **Убеждения самопринятия согласуются с реальностью.** Знаете ли вы того, кто совершенно безупречен? Если мы принимаем себя только на каких-то условиях, мы подписываемся под убеждением, что перестанем себе принимать, как только слегка отойдем от этих условий или идеалов. В основном мы говорим себе, что должны быть успешными в выполнении любой поставленной задачи. Поскольку у нас могут быть (и бывают) как провалы, так и успехи, очевидно, что наше ожидание постоянных успехов является ошибочным.
- **Убеждения самопринятия логичны.** То, что мы *предпочитаем* поступать определенным образом, еще не означает, что мы *должны* поступать таким образом. Также из того, что мы ошиблись, действуя таким образом, логически не следует, что мы будем всегда ошибаться. Скорее, эта "ошибка" подтверждает предположение, что мы люди, склонные ошибаться, которые ведут себя в разное время по-разному. В широком смысле, эта "ошибка" подчеркивает нашу человечность и скрытую способность поступать как "хорошо", так и "менее хорошо".

Используйте самопринятие как помощь в саморазвитии

Как мы покажем ниже, анализируя принятия своих и чужих недостатков, самопринятие может привести к здоровым и *уместным* негативным эмоциональным реакциям на неудачный опыт. Этот вид эмоциональных реакций, как правило, приводит к функциональному, или *адаптивному*, поведению. С другой стороны, самоуничижение приводит к нездоровым и *неуместным* эмоциональным реакциям, которые, в свою очередь, производят бесполезное *деструктивное* поведение. Давайте рассмотрим следующую ситуацию.

Венди десять лет посвятила воспитанию детей, оставив работу. До того, как у нее появились малыши, она работала секретарем юриста. Сейчас, когда дети подросли, она решила вернуться на работу. Венди пригласили на собеседование. Во время собеседования она занервничала и почувствовала, что неспособна ответить на некоторые вопросы. Она отметила, что волнуется и ей жарко. Также ей стало ясно, что секретарская работа весьма изменилась за последние годы, и для ведения корреспонденции ей не хватает навыков работы на компьютере. К сожалению, работу она не получила.

Давайте рассмотрим две совершенно различные реакции на интервью.

- » **Реакция А:** Венди выходит после собеседования, руминируя свой провал всю дорогу домой. Она говорит себе: "Я выглядела такой идиоткой. Скорее всего, они сочли меня неумехой, краснеющей и заикающейся. Я просто неудачница. Кто согласится взять на работу человека, у которого, как у меня, нет никаких навыков? Не знаю, что заставило меня думать, будто я могу снова начать работать. Ясно, что я совсем не отвечаю требованиям". Венди чувствует себя подавленной и потерявшей надежду. Она слоняется по дому и продолжает думать о том, какая она неудачница. Она настолько стыдится провала на собеседовании, что избегает рассказывать об этом друзьям, лишая, таким образом, себя возможности получить обратную связь, которая могла бы ей помочь обрести равновесие. Венди перестает просматривать вакансии.
- » **Реакция Б:** Венди выходит после собеседования и думает: "Я действительно плохо себя показала. Хорошо было бы, если бы я не нервничала так сильно. Ясно, что мне нужно получить какие-то компьютерные навыки, прежде чем искать предложения по работе". Венди чувствует себя очень расстроенной, потому что не получила работу, но не делает выводов о том, что, провалив одно важное задание, она стала неудачницей. По отношению к собеседованию она испытывает сожаление, но не стыд, и рассказывает о нем нескольким друзьям, которые выражают ей свою поддержку. Тогда она записывается на компьютерные курсы в местном колледже и продолжает отслеживать предложения о работе в газете.

В реакции Б Венди понятным образом расстроена результатами собеседования. Она способна признать, что у нее не хватает навыков. Поскольку она принимает себя с этим конкретным дефицитом навыков, она предпринимает конкретные шаги по их улучшению.

В реакции А Венди не думает о том, как лучше пройти следующее собеседование. Она думает о том, как забиться в укромный уголок и провести там остаток своих дней. Несколько экстремальная реакция, учитывая обстоятельства, но Венди не учитывает обстоятельства. Она решила, что неудачное собеседование равносильно общему провалу, и чувствует себя слишком подавленной и пристыженной, чтобы начать решать проблему.

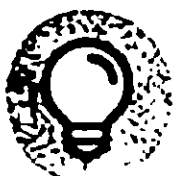


Как правило, ваши провалы и ошибки не настолько критичны или катастрофичны, как вы думаете. В большинстве случаев ваши неудачи значат гораздо больше для вас, чем для других людей.

Принять — не значит сдаться

В случае с Венди мы не думаем, что она должна смириться с жизнью безработной только потому, что у нее не хватает компьютерных навыков. Почему ей не следует опускать руки? Потому что она может сделать что-нибудь, чтобы получить возможность вернуться на рынок труда.

В случае с Венди самопринятие означает, что она может считать себя стоящей и вместе с этим продолжать самосовершенствоваться в конкретных областях своей жизни. И наоборот, если Венди откажется принять себя, она скорее всего, смиритесь со своим положением безработной и, возможно, даже обречет себя.



СОВЕТ

Отказ требует очень мало усилий, или совсем не требует, а самопринятие требует больших личных усилий.

- » **Высокая стрессоустойчивость** — это способность переносить неудобства в *краткосрочной* перспективе на пути к достижению определенной *долгосрочной* цели. В реакции Б Венди на собеседование она принимает себя и демонстрирует высокую стрессоустойчивость. Она готова делать необходимую работу, чтобы добиться своей цели.
- » **Низкая стрессоустойчивость** — это нежелание переносить *краткосрочные* неудобства ради *долгосрочной* цели. Низкая стрессоустойчивость проявляется в таких заявлениях: "Очень трудно меняться — я такой, какой есть" и "Я могу только сдаться". Смирение и низкая стрессоустойчивость идут рука об руку. В реакции А Венди отказывается принять себя с учетом недавнего опыта и смиряется с положением безработной.



Смирение может показаться более легким выбором, чем самопринятие, поскольку требует меньше *усилий*. Однако люди склонны чувствовать себя несчастными, когда смиряются и обрекают себя, отказываясь приложить усилия для улучшения ситуации.

Вдохновите себя на изменения

Вы можете думать, что самопринятие хорошо, когда речь идет о человеческих ошибках, социальных просчетах и небольших недостатках характера, но на карту поставлено гораздо больше, если, например, вы нарушили свои нравственные нормы.

Если вы повели себя антисоциальным, противозаконным или аморальным способом, у вас может быть больше трудностей с самопринятием. Но вы можете! Принимать *себя* не означает принимать негативное поведение и продолжать делать то же самое. Наоборот, самопринятие означает признать то, что вы (хороший человек) совершили нехороший поступок. Самопринятие предоставляет вам больше шансов учиться на своих ошибках и действовать более конструктивно — что в интересах как вас самих, так и вашего окружения.

Рассмотрите два следующих сценария.

- » У Малькома проблемы с контролем гнева. Он поставил своим жене и детям невыполнимое требование — никогда не действовать ему на нервы. У него был плохой день на работе, когда он вернулся домой, то не обнаружил на столе обеда, а его маленькие дети шумно играли в гостиной. Мальком накричал на жену и дал ей пощечину, потом подозвал детей и отшлепал их. Его семья перепугана и расстроена. Такое случается регулярно.
- » Фиона работает в обувном магазине. Она ворует деньги из кассы, чтобы купить алкоголь и кодеинсодержащие болеутоляющие таблетки. Обычно она принимает таблетки в течение дня и сильно напивается по вечерам, пока не отключится. В последнее время она все чащеказывается больной и не выходит на работу, потому что страдает похмельным синдромом и чувствует себя очень подавленной. Фиона часто называет себя “бесполезной пьяницей” и “гнусной воришкой”, а затем пьет еще больше, чтобы заглушить такие мысли. Она старается скрыть свое пьянство и воровство и все больше стыдится себя.

Можно ли считать Малькома и Фиону плохими людьми, или они просто демонстрируют сейчас плохое поведение? Если вы вынесете приговор Малькому

или Фионе (или на самом деле себе) как “плохому человеку” на основании их плохого поведения, вы не учтете тот факт, что человек более сложен, чем его отдельные действия.

Чтобы преодолеть деструктивное или социально неприемлемое поведение, вам необходимо сделать следующее.

- » **Принимайте на себя ответственность за свое плохое поведение.** Вместо того чтобы просто решить, что вы плохой человек, не контролирующий свои действия или не несущий за них ответственности, примите то, что вы делаете плохие вещи.

В приведенном выше примере Мальком поступает очень плохо, вымещая свое зло на семье. Но если он решит, что он конченный человек, то откажется от своей ответственности за изменения. По сути, он скажет: “Я бью свою семью, потому что я плохой до мозга костей и не могу измениться”. Он также объясняет свое поведение внешними факторами, а не собственными необоснованными требованиями: “Они знают, какой я, и должны, черт подери, держаться от меня подальше, когда я прихожу с работы”.

- » **Четко определите, что из того, что вы делаете, плохо или неприемлемо.** Вы должны быть конкретны, когда определяете свое неприемлемое поведение.

Например, у Фионы две конкретные серьезные проблемы. Во-первых, у нее зависимость; во-вторых, она ворует, чтобы поддерживать эту зависимость. Стыд и самоосуждение Фионы, похоже, будут только мешать преодолению этих проблем. Она не может начать стараться, чтобы избавиться от своей зависимости (что включает обращение за профессиональной помощью), если она не сможет принять себя как достойную усилий.

Чтобы идти по жизни дальше и вносить свой вклад в этот мир, в котором мы все живем, принимайте на себя ответственность и продолжайте работать над самопринятием.

Учитесь самопринятию

Так же, как и в случае с другими навыками, которыми нужно овладевать, вам придется сильно постараться и попрактиковаться, чтобы успешно овладеть навыками самопринятия. Этот раздел посвящен тому, как начать интегрировать самопринятие в вашу ежедневную жизнь.

Как вы себя описываете, так вы себя и принимаете

Что значат слова? На самом деле очень много. Как мы говорили в главах 3 и 9, большинство людей в основном чувствуют себя так, как они о себе думают. Другими словами, значение, которое вы приписываете событиям, очень сильно влияет на то, как вы, в конечном счете, переживаете эти события.

Аналогично, значение связано со словами, которыми вы себя описываете и называете. Если вы используете оскорбительную, жесткую, критическую или нецензурную лексику, чтобы описать свое поведение или черты, вы двигаетесь по пути к эмоциональному расстройству.

Мысль о том, что вы можете начать верить во что-то, если повторите себе это много раз, отчасти справедлива. К счастью, вы можете *выбирать*, какие сообщения себе адресовать, т.е. выбирать, что думать о себе и как чувствовать.



СОВЕТ

То, как вы описываете себя, непосредственно или опосредованно влияет на вашу самооценку. Используйте следующие способы самоописания для того, чтобы максимально эффективно на себя воздействовать.

- » **Откажитесь от общих ярлыков.** Люди часто называют себя неудачниками, дураками или подлецами из-за определенных событий или действий, в которых они участвовали или которые совершали. Вы можете использовать даже еще худшие слова о себе наедине с самим собой. Почему? Потому что поддаетесь соблазну оценить свое целостное "я", исходя из одного или нескольких отдельных его проявлений.
- » **Будьте конкретны в самооценке.** Перед тем как охарактеризовать себя как неудачника, задайте себе следующие вопросы: "Что конкретно мне не удалось?", "В каком конкретно смысле я сглупил?" Намного сложнее попасть в плен общей самооценки, когда вы принуждаете себя быть конкретным.
- » **Говорите то, что имеете в виду, и имейте в виду то, что говорите.** Вы можете сказать себе прямо сейчас: "О, я не имел в виду именно это, когда называл себя плохими словами". Нет? Тогда не говорите! Заведите привычку использовать слова, которые точно передают ваше поведение и поддерживает веру в самопринятие. Вместо того чтобы бормотать: "Я такой идиот, что пропустил срок сдачи работы", попытайтесь сказать: "Пропустить срок сдачи работы было в самом деле плохо. Я очень расстроен из-за этого".



ЗАПОМНИ!

Отказ от использования оскорбительной лексики в отношении себя убивает сразу двух зайцев. Эта глава посвящена самопринятию, но большинство советов применимы и к принятию других. В целом люди более вежливы и склонны прощать своих друзей, чем себя. Но люди также способны изобличать других и называть их плохими словами. Начните практиковать другой способ: прекратите наносить оскорбления, полностью прекратите. Когда вы введете запрет на оскорбления, вы будете испытывать меньшую злость и обиду, когда другие ведут себя неподобающе, что поможет усилить ваше самопринятие. Если вы перестанете оценивать других, это поможет вам снизить свою склонность к оцениванию себя.

Будьте своим адвокатом

По привычке большинство людей пользуются двойными стандартами: вы судите своих друзей, исходя из совершенно других, часто более снисходительных, критериев, чем самого себя.

Постарайтесь пользоваться теми же установками принятия по отношению к себе, которыми вы пользуетесь по отношению к вашим друзьям и семье. Подумайте над следующим.

- » **Будьте для себя лучшим другом, оценивайте свое поведение, но не судите себя.** У Юстаса трудности в семейной жизни. Он задерживается допоздна, перед приходом домой выпивает со своими друзьями и словесно оскорбляет жену. Его лучший друг Алекс в разговоре обратил внимание Юстаса на его неподобающее поведение, но проявил понимание в отношении несчастий своего друга. Алекс не называет Юстаса полной свиньей из-за его чрезмерного пьянства и скандалов с женой.
- » **Признавайте свои недостатки так, как вы бы признали их у близкого друга.** Недавно Лаура в четвертый раз провалила экзамен на вождение. Она очень плохо себя чувствует из-за этого. Ее лучшая подруга Мэгги уговаривает ее попробовать еще раз и быть менее жестокой к себе. Мэгги хочет, чтобы Лаура повторила экзамен на вождение еще раз. Она не относится к Лауре как к полной неудачнице, основываясь только на ее трудностях в сдаче экзамена. Даже если Лаура никогда не будет водить машину, Мэгги, скорее всего, останется ее подругой, потому что она любит и ценит Лауру за другие качества.

» **Рассматривайте свое поведение в контексте обстоятельств и, прежде всего, будьте сострадательны.** Ривка после непродолжительных отношений сделала аборт. Она чувствует себя очень виноватой и не представляет, как переживет это событие. Ее ближайшая подруга Карла напоминает ей о неудачных обстоятельствах, в которых та оказалась, и говорит ей, что по-прежнему любит ее и уважает. Карла видит, что Ривка сделала сложный выбор. Она сопереживает Ривке и хочет, чтобы та вышла из состояния отчаяния. Быть может, Ривке не повезло или она не позаботилась о предохранении от нежелательной беременности, но Карла не судит о ней на основании аборта.

Спросите себя, соответствует ли наказание преступлению. Справедливы ли вы по отношению к себе? Какое наказание вы бы назначили своему лучшему другу за такой же поступок? Осознавайте, что вы можете вызвать у себя непомерные чувства вины, стыда и неадекватности. Если вы не хотите, чтобы кто-то другой переживал столь экстремальные эмоции в результате такого же проступка, который совершили сами, значит, вы применяете к себе двойные стандарты.



ЗАПОМНИ

Действительно ли вы устроены настолько иначе, что должны придерживаться особенных правил поведения (считайте это перевернутым комплексом неполноценности)? То, что вы следуете особенным правилам поведения, предполагает, что вы, и только вы, настолько исключительны, что выходите за рамки общей для всех людей способности ошибаться. Тем не менее вы человек. Вы не ошибаетесь более экстравагантно, чем любой из ваших сверстников, и не преуспеваете более кардинально, чем они. Если вы собираетесь поупражняться в сочувствии к ошибкам и колебаниям ваших друзей, вам необходимо с той же последовательностью применить эти правила сочувствия и понимания и к себе.

Справляйтесь с сомнениями и опасениями

Многие люди думают, что, принимая себя, они тем самым позволяют себе сорваться с крючка. Но принять себя означает взять личную ответственность за свои нелучшие черты, поступки и привычки. Принять себя означает поставить цель — изменить в себе то, что вы *можете и желаете* изменить, а затем предпринять определенные шаги в этом направлении. Принять себя не означает говорить себе: “Да, я человек и могу ошибаться! Поэтому я такой, какой есть, и не должен думать об изменении себя”.



ЗАПОМНИ!

По своей сути вы стоящий и хороший человек, но вместе с тем некоторые ваши поступки и установки могут быть нехорошими.

Еще один распространенный страх заключается в том, что, принимая себя, вы на самом деле потворствуете нежелательным аспектам своего “я”: “Раз я хороший человек, то все, что я думаю и делаю, является хорошим”. Это не так.

Работайте над принятием своего целостного “я”, основанного на неотъемлемой человеческой склонности ошибаться, и будьте готовы к тому, чтобы судить конкретные аспекты своего “я”. Вы можете оправдывать свою личность и одновременно с этим осуждать или отрицать определенные поступки, которые совершаете.

Помогите себе, принимая себя

Общей причиной того, что люди настойчиво себя обесценивают, является то, что они надеются стать лучше, привлекая внимание к своим ошибкам, неудачам или просчетам. К несчастью, этот процесс часто включает чувства депрессии или беспокойства, которые подкрепляются низкой самооценкой.

Пытаться решить эмоциональную проблему и одновременно называть себя бесполезным, ничего не стоящим и жалким — все равно что пытаться выучить иностранный язык и одновременно бить себя по голове учебником: те и другие ваши действия только затруднят процесс. Самооценка является настолько важной проблемой для большого количества людей, что мы посвятили этому предмету отдельную книгу — *Повышение самооценки для чайников*.



ЗАПОМНИ!

Самопринятие себя влечет за собой два интересных вывода для решения эмоциональных проблем и личностного развития. Во-первых, вы столь же ценны, как и любой другой человек, и это помогает снизить эмоциональную боль. Во-вторых, если вы не отвлекаетесь на самобичевание, вы можете уделить внимание тому, чтобы справиться с невзгодами, уменьшить беспокойство и заняться самоусовершенствованием.

НЕСОВЕРШЕННОЕ САМОПРИНЯТИЕ

Поскольку вы человек и можете ошибаться, вы не будете совершенны также и в самопринятии. Скорее всего, вы будете время от времени срываться на самоуничижение, как и любой другой человек, включая авторов книги. Задача состоит в том, чтобы принимать себя все чаще и все быстрее, после того как вы замечаете, что занимаетесь самоуничижением. Такое принятие определенно упрощается по мере практики и становится все более последовательным.

Если обобщить, вы можете использовать одну из двух общих стратегий для управления низкой самооценкой: избегать чего-то или чрезмерно делать что-то. Например, человеку, верящему в собственную ценность только тогда, когда он вызывает всеобщую симпатию, может понадобиться дополнительное усилие, чтобы избегать неприятия или добиваться одобрения других людей, тогда как человек, считающий себя неудачником, будет пытаться избегать ситуаций, в которых он может ошибиться. Чтобы узнать больше об избегании потенциальных ошибок самооценки, см. главу 23.



Глава 15

Умерьте свой гнев

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Вы узнаете, когда ваш гнев становится проблемой
- » Научитесь здоровому гневу
- » Начнете применять здоровый гнев
- » Узнаете об эффективном общении для борьбы с нездоровым гневом

Гнев — довольно распространенная эмоция, однако его все чаще признают сложной эмоциональной проблемой. Гнев может пагубно повлиять на ваши отношения, здоровье и самооценку.

В старые недобрые времена по ходу психотерапии гнева клиентов поощряли к тому, чтобы они его просто “выпускали наружу”, часто предлагая для вымещения ярости бить подушки. А результат? Как и все, в чем можно преуспеть путем практики, люди стали еще быстрее впадать в ярость. Представление о том, что внешнее выражение гнева поможет “вывести его из вашей системы”, — нечто из области мифа. Гораздо чаще вы только больше распалаетесь, производя еще больше гнева. Лучшее решение — ответственно зажать в тиски чувство гнева, контролируя его и овладевая навыками, которые помогут вам стать менее гневливым.

КПТ предлагает ясное и эффективное управление гневом с помощью изменения мышления, поддерживающего ваш гнев, и обучает выражать его здоровым образом. Эта глава посвящена методам КПТ, которые могут помочь вам непосредственно справиться с чувством гнева.

Различие между здоровым и нездоровым гневом

По сути, есть только два вида гнева — здоровый и нездоровый.

- » **Здоровый гнев — это полезная досада и раздражение.** Этот тип гнева подстегивает вас отстаивать свои права, когда это важно.
- » **Нездоровый гнев — это бесполезная ярость и ненависть.** Этот тип гнева приводит к тому, что вы отвечаете яростно и агрессивно даже на мягкую или незначительную провокацию. Нездоровым гнев может быть и тогда, когда вы держите все в себе и выпускаете свою злость опосредованно (иногда это называется пассивной агрессией) или срыгаете его на невинных сторонах.

Каждая эмоция имеет тему, т.е. набор обстоятельств, или триггеров, из которых она возникает (несколько подробнее мы объясняли это в главе 6). Темы гнева включают в себя ущемление кем-то ваших личных прав или угрозу вашей самооценке посредством слов или действий. Еще одной темой гнева является фрустрация, когда кто-то или что-то мешает вашему достижению целей.

Триггеры здорового и нездорового гнева одни и те же, но поведенческие реакции, которые они обычно производят, совершенно разные. Оба вида гнева также связаны с разными способами мышления и направленностью внимания.

Основные характеристики нездорового гнева

Нездоровый гнев намного чаще, чем здоровый, приводит к расколу в личных отношениях, создает проблемы на работе и может довести вас до тюрьмы. Когда вы переживаете нездоровый гнев, вы склонны чувствовать себя более дискомфортно эмоционально и физически.

Некоторые способы мышления, которые подкрепляют нездоровый гнев:

- » предъявление жестких требований и правил относительно того, как другие люди должны или не должны себя вести;
- » требование, чтобы другие люди не оскорбляли и не высмеивали вас;
- » требование, чтобы жизненные обстоятельства и другие люди не мешали вам достигать того, чего вы хотите;
- » преувеличение намерений других людей действовать нежелательным для вас образом;
- » запелляционная уверенность в том, что вы правы, а другие нет;
- » отказ считаться с мнениями других людей.

Общие характеристики поведения, связанного с нездоровым гневом:

- » нападать или желать атаковать другого человека физически или вербально;
- » опосредованно нападать на другого человека (что известно так же как *пассивно-агрессивное* поведение), например пытаться создать кому-то проблемы на работе;
- » вымещать свой гнев на невинных, например на посторонних людях, на животных или объектах;
- » планировать месть;
- » затаить обиду;
- » пытаться настроить других против человека, который, как вы считаете, вел себя нежелательным образом;
- » дуться, обижаться;
- » искать подтверждения тому, что кто-то действовал со злыми намерениями;
- » выискивать признаки оскорблений;
- » быть слишком осторожным с людьми, которые нарушают ваши личные права или действуют неуважительно по отношению к вам.

Общие физиологические признаки нездорового гнева:

- » сжатые кулаки;
- » мышечное напряжение, особенно в шее и мышцах плеч;
- » сжатые челюсти;
- » дрожь или тремор;
- » учащенное сердцебиение;
- » чувство жара.



СОВЕТ

Многими людьми гнев овладевает быстро и внезапно. Если вам будут знакомы ранние предвестники вашего гнева, вы сможете вовремя вмешаться и сразу себе помочь.

Признаки здорового гнева

Как правило, люди переживают здоровый гнев как интенсивную, но не подавляющую эмоцию. Вы можете чувствовать сильную здоровую злость, но не терять контроль. Здоровый гнев не ведет вас к антисоциальному, насильственному или запугивающему поведению.

Кроме того, здоровый гнев обычно подкрепляется такими особенностями мышления:

- » уверенные предпочтения, а не жесткие требования относительно того, как люди должны себя вести;
- » гибкость в оценке правил, которыми согласно вашим ожиданиям люди должны руководствоваться;
- » желание, чтобы люди не оскорбляли и не унижали вас;
- » желание, чтобы люди и жизненные обстоятельства не мешали осуществлению ваших планов;
- » реальная оценка того, были ли нежелательные для вас действия других людей умышленными;
- » допущение того, что и вы, и другой человек можете быть до какой-то степени одновременно правы и неправы;
- » стремление понять точку зрения другого человека.

Поведенческие характеристики здорового гнева:

- » настаивать на своем при общении с другим человеком;
- » оставаться в ситуации с намерением утрясти все разногласия;
- » просить другого человека изменить свое поведение и уважать его право не согласиться с вами;
- » искать подтверждения того, что другой человек, возможно, не действовал с плохими намерениями;
- » быть способным простить и забыть.

Поддерживайте здоровый гнев

Если у вас есть серьезные намерения преодолеть нездоровый гнев, вам нужно тщательно и настойчиво пересмотреть свои установки. Это включает честный пересмотр вашего убеждения, что другие люди и мир в целом *должны* считаться с вами. Вы можете придерживаться также некоторых общих вредных убеждений, которые часто приводят людей к нездоровому гневу. Вот их примеры:

- » “Никто и никогда не должен относиться ко мне плохо или неуважительно”;
- » “Мир не должен быть жестоким или несправедливым, особенно со мной”;
- » “Я должен получить то, что хочу и когда хочу, и ничто не должно мне препятствовать”;

- » "Я никогда не должен испытывать чувства вины, собственной неадекватности, смущения или стыда из-за других людей или жизненных обстоятельств";
- » "Никто и ничто не должно обнаруживать мои слабости и ошибки".

Тщательно и упорно пересмотрев свои установки, вы должны найти вредные и заменить их более полезными и реалистичными (см. главу 3, чтобы узнать больше о преодолении вредных мыслей в целом). Да! И еще раз — позитивное изменение эмоций происходит в результате изменения способа, которым вы думаете о себе, других людях и мире в целом. Если вы хотите быть эмоционально здоровым и полноценным, вам необходимо начать вырабатывать гибкие, терпимые и приемлемые установки. Полноценные личности меньше испытывают тревожные эмоциональные реакции, они способны наслаждаться жизнью, они неуязвимы для повседневных неприятностей и раздражителей. Все это зависит от способа, которым вы смотрите на жизнь, и установок, которые выбираете по отношению к своим жизненным взлетам и падениям (в том числе связанных с гневом).



ЗАПОМНИ

Мы можем объяснить, какие типы установок, возможно, помогут вам преодолеть нездоровый гнев. Однако *вы сами* должны решить согласиться с этими установками и *действовать в полном соответствии с ними*, если хотите почувствовать изменения в интенсивности испытываемого вами гнева.

Следующий раздел описывает здоровые установки, которые вам необходимо принять, чтобы преодолеть свой нездоровый гнев.

Взаимодействие с другими людьми

Другие люди существуют в той же Вселенной, что и вы. Иногда осознавать это бывает довольно приятно, а иногда может оказаться, что другие люди чертовски мешают. Нравится вам это или нет, другие люди могут существовать, существуют и будут существовать в обозримом будущем в окружающем вас мире. Было бы разумно допустить, что эти люди имеют столько же прав населять планету, как и вы. И, сосуществуя бок о бок с ними, вы также можете реально допустить, что иногда другие люди могут действовать вам на нервы. Поскольку вы не отвечаете за Вселенную, было бы разумнее допустить, что другим людям *разрешено* действовать в соответствии с их собственными (а не вашими) правилами и ценностями.

Вы, наверное, заметили, что люди созданы разными — с разным телосложением, ростом и цветом кожи. Несомненно, вы видели, что не все люди разделяют одни и те же религиозные, культурные и политические взгляды, моральные нормы или правила социального поведения. Теперь, не вдаваясь в длинные

рассуждения о ценности разнообразия, надо сказать, что признание индивидуальных различий имеет огромное значение. Признание того, что другие люди имеют право на собственные идеи о том, как проживать свои жизни, даже если вы совершенно не согласны с их идеями, может избавить вас от сильных эмоциональных расстройств. Люди будут продолжать осуществлять свои права, независимо от вашего мнения.

Принятие других может спасти вас от нездорового гнева. Давайте рассмотрим следующий пример. Каждое утро Джил и Тим вместе едут в автобусе на работу. Каждый раз, заходя в автобус, Джил вежливо говорит водителю “Доброе утро”, а он полностью ее игнорирует. Однажды Тим спросил Джил, почему она настойчиво здороваётся с водителем, несмотря на то, что он никогда ее не замечает. Джил ответила: “Потому что я предпочитаю вести себя в соответствии с моими стандартами вежливости, а не отвечать на его стандарты грубости”.

Высокая стрессоустойчивость Джил означает, что она может избегать нездорового гнева. Она делает это:

- » принимая то, что водитель имеет право быть невежливым. Не существует законов, заставляющих человека отвечать (или нет) на приветствие другого человека;
- » не принимая невежливость водителя на свой счет. Водитель не знает Джил, поэтому крайне маловероятно, что он действительно хотел “задеть” ее специально. Возможно, он раздражен многими другими людьми, а не Джил;
- » используя право поступать согласно собственным стандартам вежливости, даже перед лицом грубости другого человека. Хотя водитель автобуса невежлив с Джил, она выбирает не отвечать ему тем же. Она может вести себя как очень воспитанный человек даже при столкновении с невежливостью другого человека, если это ее выбор.

Преимущества гибких предпочтений

Имеет смысл желать, чтобы другие относились к вам хорошо и с уважением. Подобным образом вы, вероятно, желаете, чтобы другие люди хорошо выполняли свою работу и помогали вам получать желаемое. Похоже, вы хотите, чтобы жизнь играла по вашим правилам и мировые события развивались по вашему плану.

Однако бессмысленно ожидать и требовать этого постоянно!



запомни!

Если ваши установки будут гибкими и основанными на *предпочтениях*, а не на требованиях и ожиданиях, вы сможете сохранить ваш гнев в здоровом лагере. Ригидные и требовательные установки будут делать ваш гнев нездоровым и деструктивным снова и снова.

Давайте рассмотрим случай Эда и Франко. Эд придерживается жестких убеждений в отношении того, что другие люди должны демонстрировать ему уважение и любезность. Франко придерживается тех же принципов, но гибко. Эд и Франко идут вместе пообедать в кафе и садятся за столик рядом с молодыми людьми, которые слишком много выпивают и переходят на очень громкий и грубый разговор. Франко и Эд не могут слышать друг друга, и их обед испорчен из-за поведения этих молодых людей. Франко предлагает Эду пересесть за другой столик, где бы им не мешало антиобщественное поведение мужчин. Однако Эд встает и кричит на соседей, что приводит к драке за пределами кафе. К его счастью, он не так сильно пострадал.

Жесткие установки Эда применительно к ситуации таковы.

- » "Как осмелились эти идиоты вести себя таким образом?"
- » "Я не потерплю такого неуважения".
- » "Я должен показать этим подонкам, кто здесь главный".

Более гибкие установки Франко применительно к ситуации таковы.

- » "Эти парни ведут себя как идиоты".
- » "Эти парни действительно раздражают меня своим неуважительным поведением".
- » "Я не хочу с этим мириться, поэтому, думаю, я отойду от этих парней".



ЗАДУМАЙСЯ!

Гибкие предпочтения в отношении таких вещей, как уважение, допускают возможность, что с вами обращаются неуважительно. Жесткие требования не допускают возможности того, что жизнь или другие люди обращаются с вами так, как по вашему представлению, не должны. Неизбежно, если вы требуете от других людей, чтобы они вели себя определенным образом, это закончится для вас чувством ярости. Люди ведут себя так, как *они* хотят себя вести, а не как *вы* хотите, чтобы они себя вели.

Помните, что людям свойственно ошибаться

Когда вы в гневе осуждаете другого человека как "никчемного", "негодяя" или "идиота", вы совершаете грубое чрезмерное обобщение. Другой человек не является идиотом только потому, что поступает глупо, — он обязательно в другой ситуации поведет себя другим способом, так же, как и вы.

Критический момент является здесь и практическим моментом: унижение других людей затрудняет их уважение. Вы должны уважать других людей, чтобы иметь возможность объективно подходить к их поведению и действовать с адекватным напором.

Альтернативой унижения других людей является принятие их как ошибающихся, которые могут действовать нежелательным (для вас) образом. Когда вы воспринимаете окружающих как ошибающихся, вы можете соответственно осуждать их поведение, а не самих людей. Это принятие является решающим в том, чтобы помочь вам сохранить разумный подход и управлять вашим гневом.



СОВЕТ

Принятие других — это обратная сторона самопринятия. Вы можете принять себя только потому, что применяете эту же философию к каждому.

Принимайте себя

Иногда люди впадают в нездоровый гнев, потому что имеют низкое самосомнение. Если кто-то обращается с вами очень плохо, оскорбляет вас или, как вам кажется, имеет о вас негативное мнение, возможно, это напоминает вам о том, какого низкого мнения вы сами о себе. Чтобы защитить свою самооценку, вы можете напасть на другого человека (по принципу: “Если я могу унижить тебя, я могу не дать унижить и себя”).

Полагая, что вы несравнимый, сложный, изменчивый и ошибающийся человек, вы можете увидеть, что ваша ценность не зависит от отношения к вам других людей. В главе 14 мы предлагаем больше идей о самопринятии.

Развивайте высокую стрессоустойчивость

Фрустрация чаще всего случается тогда, когда кто-то или что-то препятствует достижению ваших целей и задач. Чем более значима для вас ваша цель, тем более злым и раздраженным вы, вероятно, себя чувствуете, когда что-то блокирует ваши попытки ее достичь.

Люди, которые склонны испытывать нездоровый гнев, зачастую имеют низкую стрессоустойчивость. Их низкий порог переносимости проблем, неудач или обструкции со стороны других отражается в повторяющихся выражениях:

- » “Я не могу это вынести!”
- » “Это непереносимо!”
- » “Я просто не могу это больше терпеть!”

Повышая свою стрессоустойчивость, вы сможете переживать адекватную степень здорового раздражения в ответ на обструкцию. Имея *высокую стрессоустойчивость*, вы можете более эффективно решать проблемы. Таким образом, ваш гнев не будет мешать вам находить возможные решения для ежедневных проблем и трудностей. Высокая стрессоустойчивость представлена в таких выражениях:

- » "Это неудобная ситуация, но я могу вынести дискомфорт!"
- » "Это событие трудно перенести, но я это смогу — некоторые тяжелые события нужно перетерпеть".
- » "Даже если я чувствую, что не могу этого вынести, скорее всего, я смогу".

Чтобы повысить свою стрессоустойчивость, когда жизнь к вам неласкова, задавайте себе такие вопросы:

- » "Является ли эта ситуация на самом деле столь ужасной, или она просто неприятная?"
- » "Что более верно — то, что я не могу вынести эту ситуацию, или что мне не нравится эта ситуация?"
- » "Является ли эта ситуация по-настоящему невыносимой, или ее просто очень трудно терпеть?"

Если вы будете менее категоричны в своих суждениях о негативных событиях, вы сможете испытывать менее экстремальные эмоции, такие как нездоровый гнев.



запомни

Большая часть того, что вам кажется невыносимым, не настолько плохо, как кажется. Много вещей трудно, но можно терпеть, трудно, но можно переносить, они неприятные и неудобные, но вы *можете* их вынести!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ АВС

Практикуйте запись на бумаге своих нездоровых гневных мыслей и заменяйте их здоровыми мыслями. Вернитесь к главе 3, чтобы увидеть, как применять форму АВС для борьбы с вредными мыслями и менять их на реалистичные интерпретации, уместные предпочтения, дополнительное принятие, самопринятие и высокую стрессоустойчивость.

Чтобы уловить суть, вообразите, что вы застряли в пробке по дороге в аэропорт и затем пропустили свой рейс. Очень раздражающая ситуация! Однако от того, что вы станете злиться и кричать на машины, ни одна из них не поедет быстрее. Конечно, ситуация не изменится, даже если ваше раздражение будет здоровым. Но ваш здоровый гнев, скорее всего, не вызовет такой крайний дискомфорт и поможет вам выработать запасной план. Вместо того чтобы тратить свою энергию на ругань и разбивание мобильного о панель управления, вы

можете начать звонить в авиакомпанию, чтобы попытаться найти свободное место на следующий рейс.

Размышляйте о плюсах и минусах вашего настроения

Самое распространенное препятствие в борьбе с нездоровым гневом — это ваше убеждение (которого вы стойко придерживаетесь) в том, что вы имеете *право* злиться.



ЗАПОМНИ

Конечно же, у вас есть *право* злиться. Вы даже *вправе* злиться, т.е. протестовать против того, что вам не нравится. Однако вы можете чувствовать себя лучше и действовать более конструктивно тогда, когда у вас здоровый гнев, а не его нездоровая альтернатива.

Чтобы принять более взвешенное решение об изменении вашего гнева, пересмотрите затраты и преимущества от вашего настоящего гнева и его здоровой альтернативы. Обратитесь к главе 8 для информации о том, как провести анализ затрат и выгод, который сможет облегчить это изменение.

Выражайте свои чувства здоровым образом

Свободное выражение возникающих чувств может стать хорошим противодействием для приступов нездорового гнева. И наоборот, если вы закроете в себе, как в бутылке, свои эмоции, позволяя им бродить и пузыриться, они поднимутся на поверхность и взорвут вас. Люди, которые открыто и уместно говорят о своих эмоциональных реакциях на события, менее подвержены таким нездоровым чувствам, как гнев и депрессия. Следующий раздел предлагает рекомендации и методы для развития навыков общения, которые помогут вам здоровым образом совладать со своей неудовлетворенностью.

Отстаивайте себя эффективно

Ассертивное поведение предполагает умение постоять за себя, выражать свои мнения и чувства и твердо быть уверенным в том, что ваши основные права учтены. Ассертивное поведение отличается от агрессии тем, что исключает насилие, запугивание или игнорирование прав других людей.

Если вы прибегаете к ассертивному поведению, а не агрессии, у вас больше шансов добиваться того, чего хотите. В этом случае вы сохраняете контроль над своим поведением, — но, если переживаете нездоровый гнев, большая часть ваших поступков импульсивна. Люди с нездоровым гневом впоследствии, когда красный туман рассеется, часто сожалеют о своих продиктованных яростью поступках.



ЗАПОМНИ!

Люди быстрее исполняют ваши желания, если вы будете асертивно их отстаивать, объясняя свою позицию, а не потому, что побоятся вашего гнева.

Часто ваша агрессия продиктована желанием выиграть спор, положить противника на лопатки и заставить признать, что вы правы. Асертивное поведение не имеет ничего общего с победой. Скорее, это утверждение своей точки зрения, а не требование, чтобы другой человек согласился с вами или был отвержен.



СОВЕТ

Если вы склонны злиться и быстро переходите к вербальной или физической агрессии, возьмите тайм-аут, выйдите и посчитайте до десяти (или до тех пор, пока не почувствуете, что стали спокойнее). После этого вы сможете решить, о чем дальше думать и какие действия предпринимать. Когда вы выходите из провоцирующей вас ситуации, то этим делаете первый разумный шаг в направлении здорового асертивного поведения.

Асертивное поведение является навыком, который вы можете тренировать. Многим людям с проблемой гнева помогло разбивание такого поведения на следующие этапы.

1. **Завладейте вниманием другого человека.** Например, если вы хотите пожаловаться в магазине, подождите, пока не завладеете вниманием продавца, а не кричите на него, пока он занят другой работой. Если вы хотите поговорить со своим партнером о конкретной проблеме, попросите его уделить вам время.
2. **Находитесь в нужном месте.** Лучший момент для отстаивания своих интересов зависит от места, в котором вы находитесь, когда раздражаетесь. Если ваш начальник во время расширенного совещания сделал в ваш адрес замечание, которое вас взбесило, будет лучше, если вы поднимете этот вопрос немного позже и в менее публичном месте.
3. **Ясно представьте то, что хотите сказать.** Если вы еще новичок в асертивном поведении и вам больше привычны такие аргументы, как крики и ругань, найдите время, чтобы заранее обдумать то, что вы хотите сказать.
4. **Придерживайтесь своей точки зрения и будьте уважительны.** Не прибегайте к брани и оскорблениям.
5. **Принимайте ответственность за свое чувство раздражения.** Не обвиняйте другого человека в том, что он *заставил* вас злиться. Используйте такие выражения, как "Я чувствую, что злюсь, когда ты опаздываешь на час на нашу встречу", или "Я почувствовал себя подавленным и разозлившимся, когда ты не пригласил меня на свою свадьбу".



ВНИМАНИЕ!

Ассертивное поведение не всегда работает. Одно то, что вы сделали похвальное усилие, чтобы не кричать в полные легкие и перестать бить других по голове, еще не означает, что вы всегда будете получать желаемое. Нет, сэр! На самом деле некоторые люди могут реагировать на ваше ассертивное поведение даже собственной агрессией. Поэтому старайтесь сохранить свой здоровый гнев и уверенно отстаивать свои интересы даже тогда, когда другие люди этого не делают. Напоминайте себе, что другие люди имеют право выбирать плохое поведение, и что у вас есть право отстраниться от них, а не отвечать им тем же.

Перед тем как уверенно отстаивать свои интересы, решите, реально ли ситуация стоит вашего времени и сил. Спросите себя, заслуживает ситуация вашего ассертивного поведения или нет? Не принесет ли она вам больше проблем, чем пользы? Если вы старый приятель своего нездорового гнева, возможно, вы не привыкли так просто отпускать ситуацию. Вы можете тренироваться решать, когда в ваших интересах будет отстаивать свои интересы, а когда умнее будет не реагировать вообще.

Учитесь правильно воспринимать критику

Целью критики не всегда является вызвать гнев или взорвать того, против кого она направлена. Правильно вынесенная критика может дать полезную информацию и не должна причинить обиду. Многие люди любят слышать о себе хвалебные оды — но негативная критика проникает, как яд под кожу.

Люди, которые требуют от себя совершенства или ожидают одобрения от значимых других, часто плохо встречают критику. Они склонны воспринимать ее слишком серьезно и лично. Такие люди часто допускают, что негативные комментарии в любом виде означают, что они ничего не стоят. Если вы принадлежите к людям такого сорта, то такой комментарий вашего руководителя, как: “Я не вполне доволен вашим отчетом”, транслируется в вашей голове в следующее:

*“Мой начальник думает, что мой отчет — ноль =
= все мои отчеты — ноль = я на своем рабочем месте — ноль =
= я — ноль”.*

Вы можете даже испытывать нездоровый гнев, пытаясь защитить собственную ценность и перейти в контратаку на человека, который, по вашим ощущениям, вас атаковал.



запомни!

Вы сможете менее остро воспринимать критику, если будете помнить о следующем.

- » Критика может помочь вам развиваться на работе и в личных отношениях.
- » Вы можете объективно оценить критику, решить, с чем вы согласны, и отклонить остальное.
- » Критика является тем, что каждый время от времени испытывает на себе. Вы не можете рассчитывать на то, что всегда будете избегать критики.

Если кто-то критикует вас глобально, например ваша сестра называет вас некомпетентным неудачником, попробуйте попросить ее быть более конкретной: “В чем именно я некомпетентный неудачник?” Задавая вопросы, вы можете сделать критику более полезной для себя. А если человек не может пояснить более конкретно, ваши вопросы разоружат его. В следующем разделе разоружение рассматривается более подробно.

Используйте прием разоружения

Да, некоторая критика в ваш адрес является и злонамеренной. Иногда человек может забросать вас массой негативных замечаний или оскорблений. Какие будут варианты? Вы можете впасть в нездоровый гнев, кричать или как-то еще атаковать своего противника. Или же вы можете держать раздражение в здоровом русле и попытаться, не защищаясь, разоружить вашего критика. Прием разоружения состоит в следующем:

- » ищите зерно истины в том, что говорит другой человек, и соглашайтесь с ним в этом конкретном пункте;
- » продемонстрируйте вашему критику некоторое сочувствие;
- » попросите вашего критика предоставить больше информации о предмете критики;
- » выразите свою точку зрения, используя слова “Я чувствую”.

Например, подруга критикует Хайди за то, что та опоздала на встречу, чтобы выпить вместе кофе. Она говорит в гневе: “Ты всегда опаздываешь, Хайди. Ты такая неорганизованная!” Хайди раньше всегда защищалась и враждебно воспринимала критику, которая заканчивалась спорами. Но на этот раз Хайди использует прием разоружения и отвечает: “Ты права! Я не самая организованная особа в мире (частичное согласие). Ты действительно чувствуешь раздражение? (эмпатия + запрос дополнительной информации)”. Это гасит гнев ее подруги, и затем она продолжает рассказывать, что в целом чувствует себя расстроенной.

Используя прием разоружения, вы остаетесь на высоте, сохраняя при этом холодными свои нервы. Также вы получаете удовлетворение от того, что хорошо справились с критическим комментарием. Кто знает — может быть, у вас даже получится *улучшить* отношения со своим критиком.

Ассертивное поведение на рабочем месте

Сохранять спокойствие на работе — крайне важная задача для многих людей. В конце концов, на работе вы проводите много часов вашей жизни и, скорее всего, нуждаетесь в постоянном доходе. Иногда нездоровый гнев может привести к ненужным конфликтам на рабочем месте или даже поставить вас перед угрозой увольнения.

Сохранение хороших отношений с коллегами и начальством может сделать ваше пребывание на работе более приятным. Рабочее окружение часто является проблемой для людей с историей нездорового гнева. Наверное, вы задумывались о том, что работа часто предполагает переносить критику, уживаться с начальством, справляться с вызывающими стрессы дедлайнами, оправдывать ожидания и сотрудничать с коллегами в рамках одного проекта. Если у вас низкая самооценка или полная непереносимость неподобающего поведения других людей, вы потенциально будете взрывоопасны, как петарда.

Установки и стратегии поведения, связанные со здоровым гневом (обозначенные в этой главе ранее), применимы и к месту работы. Тем не менее мы предлагаем вам некоторые дополнительные советы, которые помогут сохранить гнев здоровым во время работы.

- » **Желайте, но не требуйте, успеха.** Успех в работе — это понятная цель (о целях и целеполагании рассказывается в главе 8). Однако, если вы стремитесь к достижению профессионального успеха, но не считаете, что *обязательно должны* его получить, вы можете сберечь свое психическое здоровье и избежать нездорового гнева. К несчастью, успех никогда не гарантирован, даже при напряженной работе и самоотверженности, поэтому придерживайтесь своих высоких стандартов, но обязательно делайте скидку на ошибки и неудачи.
- » **Установите реалистичные стандарты эффективности.** Да, высокие цели — это прекрасно, но вы также должны разрешить себе время от времени отходить от этих стандартов. Поскольку вы скромный человек, наделенный лишь ограниченными способностями и выносливостью, вы можете иногда не соответствовать профессиональным стандартам своей эффективности.
- » **Будьте командным игроком.** Никто из нас не живет на необитаемом острове. На работе старайтесь разделять груз ответственности

со своими коллегами, если это возможно. Сотрудничать с другими — это навык, для развития которого может потребоваться тренировка. Вы не должны соглашаться со всем, что предлагают вам коллеги, или тем, как они работают. Но, избегая работы с другими по этим причинам, вы лишаете себя возможности роста. Развивайте уверенность в своих способностях, асертивно не соглашайтесь с другими и вежливо предлагайте собственные идеи, это поможет вам стать менее зависимым от вспышек нездорового гнева.

- » **Делайте скидку на личный стиль общения других людей.** Только потому, что вы сильно стараетесь, чтобы преодолеть нездоровый гнев, вы, к несчастью, не можете полагать, что все ваши коллеги делают то же самое. Некоторые люди будут грубыми с вами, ваш начальник иногда будет говорить с вами далеко не в вежливой манере. Вместо того чтобы позволить человеческой грубости привести вас к вспышке гнева (или дать ей съесть вас изнутри), придерживайтесь собственных стандартов вежливого обращения. Вам не нужно перенимать неподобающее поведение других, вы должны помнить, что вы сами выбираете, как себя вести. Сопровитесь тому, чтобы опуститься на их уровень, наоборот, поднимите себя над ним.
- » **Различайте профессиональную и личную критику.** Когда кто-то на работе отрицательно высказывается об одном из аспектов вашей деятельности, это не обязательно подразумевает, что он имеет в виду что-то неприятное о вас как о *личности*. Даже если комментарий бестактен, у вас остается выбор, принимать ли его на свой личный счет. Постарайтесь провести четкое различие между замечаниями, касающимися вашей эффективности на работе, и замечаниями о вашем характере. Это поможет прояснить ситуацию, поскольку вы не будете ошибочно интерпретировать намерения других людей как злой умысел. Если кто-то на работе действительно критикует вас как личность, вначале подумайте, а потом отвечайте. Другой человек, возможно, ведет себя непрофессионально, но вы не должны отвечать ему тем же. Дайте себе время, чтобы остыть, перед тем как предпринимать какие-нибудь действия.
- » **Установите баланс между работой и жизнью.** Иногда на работе происходят конфликты, потому что люди перерабатывают, например находятся под давлением многочасового прессинга. Если у вас собственный бизнес, вам может быть сложно найти себе оправдание для лишних дней отпуска. Достичь баланса между жизнью на работе и жизнью дома крайне важно. Если вы не оставляете себе время для жизни помимо работы, вы можете выгореть и потерять силы. Выделите время для подзарядки своих батарей и наслаждения жизнью.



Во-первых, вы человек и, во-вторых, работник (или даже в-третьих, в-четвертых, в-пятых, в зависимости от ваших личных приоритетов). Ваша переоценка себя в роли работника может помешать сохранению своей точки зрения (и спокойствия), когда все идет наперекосяк. Неважно, насколько вы цените себя как работника, не забывайте, что вы целостная личность и у вас есть еще много того, чем можно заняться в жизни.

Придерживайтесь позитивной точки зрения

Даже если вы приобрели подобную дзен способность спокойно переносить разногласия на работе, иногда вопросы все же нужно решать. Попробуйте использовать советы следующего раздела, которые помогут устранить ненужные конфликты и обеспечат вам сохранение здорового гнева, что бы ни происходило!

Оцените цели, к которым стремитесь

Перед любой конфронтацией, даже небольшой, определите, что вы хотите в результате получить. Не важно, будь то требование повышения зарплаты, требование отпуска, дополнительных ресурсов или предъявления вам любого рода объяснений, точно оцените, что вы надеетесь этим достичь. У вас будет больше шансов на понятный и спокойный разговор и реальное обретение желаемого, если вы четко знаете наперед, *чего* вы хотите. Также подумайте о приемлемых компромиссах на пути к вашей главной цели перед тем, как завязывать дискуссию с другим человеком. Если вы пытаетесь избавиться от нездорового гнева, запомните — кто предупрежден, тот вооружен.

Уделите время обдумыванию

Дайте себе время подумать, как лучше достичь своей цели. Выберите подходящее время и место. Заранее четко определите, о чем хотите говорить. Напишите несколько главных моментов на листе бумаги, куда можно будет заглянуть, если вы думаете, что это поможет вам оставаться сосредоточенным. В некоторых случаях имеет смысл подготовить себя к негативным ответам и продумать, как быть в этом случае. Если у вас будут конкретные идеи о том, как ответить, чтобы не пойти по своему пути гнева, и чтобы вас хорошо поняли, вы сможете придерживаться асертивного поведения, а не использовать старые модели агрессии.

Оставьте все как есть

На работе, как и в других областях вашей жизни, наступает момент, когда дальнейшее обсуждение не имеет смысла. В рабочих ситуациях существует завершение дискуссии, и вам надо это просто принять. Например, может быть реальное отсутствие финансирования для удовлетворения некоторых запросов, дедлайны нельзя передвинуть, рабочие часы не обсуждаются, и так далее. Если вы продолжаете отстаивать свою точку зрения перед руководством или коллегами, вы можете просто создать дополнительный стресс себе или подорвать рабочие отношения.

Сохраняйте профессиональный имидж

Профессиональное поведение может помочь вам устранить конфронтацию на работе и повысить общую уверенность в себе. Люди, которые придерживаются профессионального подхода к работе, независимо от своей профессии, с большей вероятностью будут сохранять спокойствие во время кризисов. Они также помнят, как ранее успешно справлялись с вызывающими гнев ситуациями и не теряли контроль над собой. Вот некоторые главные правила общения, которые облегчат вам успешную работу на своем месте:

- » держите голову приподнятой, а спину прямой;
- » поддерживайте близкий зрительный контакт с коллегами и руководством;
- » говорите четко, внятно и не спеша;
- » задавайте вопросы прямо и открыто просите о помощи, когда в ней нуждаетесь;
- » сидите на совещаниях по центру, а не на периферии.
- » достигайте баланса между выдвижением собственных идей, высказыванием мнений и внимательным выслушиванием мнений других.

Оставайтесь профессионалом

Вы также можете повысить шансы контролировать свои чувства на работе, придерживаясь принципов профессионального поведения. Держите следующие советы в голове.

- » **Будьте пунктуальны.** Постоянные опоздания раздражают начальство и тех, кто в своей работе вынужден полагаться на вас. Наверняка вы и сами не любите, когда другие опаздывают, поэтому приложите усилия для того, чтобы осуществить на практике то, что сами проповедуете.

Подготовьтесь. Убедитесь, что у вас есть все необходимое для работы и что вы сделали все нужные приготовления для определенных проектов.

Одевайтесь правильно. Одеваясь соответственно своему рабочему месту, вы вносите вклад в свой имидж профессионала.

- » **Будьте вежливы.** Относитесь к другим так, как хотели бы, чтобы они относились к вам. Будьте постоянно вежливы с коллегами, даже если вы пришли в плохом настроении. Люди чувствуют себя в безопасности рядом с теми, кто предсказуемо вежлив.
- » **Разделяйте домашнюю и рабочую сферу жизни.** Вы всего лишь человек, поэтому время от времени на вас даже на работе будут влиять домашние проблемы. Но, как говорится, вывешивание своего "грязного белья" на рабочем месте, скорее всего, принесет вам дополнительные проблемы, которые вам не нужны. Вам платят за то, чтобы вы выполняли свою работу, именно этого ваш начальник и клиенты ожидают от вас. Если ваши личные проблемы мешают вашей способности эффективно работать, говорите о них в свободное время и/или с соответствующим человеком на работе.

Работайте над трудностями в преодолении гнева

Даже если вы знаете, что гневные реакции вызывают проблемы в вашей жизни, вы все же можете неохотно отпускать свой гнев. Иногда люди неохотно расстаются с нездоровым гневом и связанным с ним поведением, потому что не видят альтернативы, и думают, что могут оказаться пассивными или по-другому не справиться.

Однако, если вы совершенствуете свое асертивное поведение, вы можете быть более склонны отпускать свой гнев. Ниже представлены некоторые распространенные препятствия на пути избавления от нездорового гнева и некоторые предложения, которые помогут вам заменить его здоровым гневом.

- » **Вам не хватает эмпатии и осознания воздействия своего нездорового гнева на окружающих.** Когда вы не злитесь, спросите у своих близких, как они относятся к вашему гневу. Постарайтесь вспомнить время, когда вы на себе испытывали чью-либо агрессию или угрозы, и как это повлияло на вас. Используйте отзывы других людей о своем гневном поведении и собственный опыт восприятия чужой агрессии, чтобы изменить свое поведение.

- » **Вы считаете, что если откажетесь от гнева, то проявите свою слабость.** Вы можете считать себя гневливым человеком и быть этим довольным. Вы можете думать, что, если не будете проявлять гнев, другие люди поймут, что вы слабак или простофиля, который позволяет собой помыкать. Работайте над тем, чтобы понять, что люди, которые ведут себя асертивно, заслуживают уважения. Не нужно быть злым, чтобы быть сильным.
- » **Вы полагаете, что нездоровый гнев помогает вам контролировать других людей и заставляет их уважать вас.** Если вы очень агрессивны, люди, значимые в вашей жизни, например дети или партнер, стараются не попадаться вам под руку, чтобы избежать вашего гнева. Не путайте страх с уважением. Вы можете контролировать окружающих посредством своего гнева, но их уступчивость, скорее всего, будет связана со страхом и отвращением, а не подлинным уважением к вам. Если вы уважаете других и асертивны, люди будут отвечать вам подлинным вниманием к вашим чувствам, а не страхом.
- » **Нездоровый гнев помогает вам почувствовать себя сильным.** Хотя некоторые считают интенсивность своего нездорового гнева крайне неудобным и даже пугающим фактором, есть те, кто чувствует себя на подъеме после вспышек ярости. Нездоровый гнев основывается на подавлении другого человека. Нездоровый гнев часто означает, что вы наступаете на права другого человека, оскорбляете или запугиваете его. Если вы наслаждаетесь этими аспектами своего гнева, скорее всего, у вас низкая самооценка. Ищите другие способы почувствовать свою силу, не подрывая прав тех, кто находится с вами рядом.
- » **Ваш гнев является признаком самодовольства.** Вы можете упрямо придерживаться своего гнева, потому что думаете, что это оправданно. Вы отказываетесь признать, что можете ошибаться, или что другой человек может быть прав. Столкновения редко случаются из-за того, что какая-то сторона полностью права, а другая полностью неправа. Напоминайте себе, что быть неправым — это нормально. Это не признак слабости или неполноценности. Разрешите себе принять то, что вы можете быть неправым или что другой человек может иметь правильную точку зрения.



Вы по-прежнему настроены скептически? Проверьте свои прогнозы, связанные с принятием здорового гнева и действий в асертивной, а не агрессивной манере. Вы можете использовать бланк поведенческого эксперимента из главы 4 (см. главу 4, чтобы узнать больше о проведении поведенческих экспериментов).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОБУЗДАНИЯ ГНЕВА

Злость и часто испытываемое чувство враждебности по отношению к другим людям плохо отражаются на вас. Научные исследования показали корреляцию между враждебностью и повышением кровяного давления, что может привести к кардиологическим проблемам. Выбросьте прессинг из своей головы, стройте взаимоотношения с другими людьми и своим сердцем путем управления своим гневом, а не так, чтобы он управлял вами.

**Оглядываться
назад
и продвигаться
вперед**

В ЭТОЙ ЧАСТИ...

» Главное в КПТ — рассматривать ваши сегодняшние проблемы в контексте вашего прошлого опыта, и данная часть книги поможет вам это сделать. Здесь вы найдете информацию о том, как интегрировать в свою жизнь новый способ мышления, а также советы о внесении продуктивных изменений в свое поведение. Мы поможем вам преодолеть распространенные препятствия на пути к положительным изменениям и покажем, как получить и лучшим образом использовать профессиональную помощь.



Глава 16

Свежий взгляд на ваше прошлое

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Внесение текущих проблем в контекст
- » Выявление глубинных убеждений
- » Работа с ранним опытом
- » Выработка альтернативных убеждений

Ваш прошлый опыт влияет на то, как вы думаете и действуете сейчас. Иногда вы можете переносить плохие переживания и превращать их во что-то хорошее. В остальных случаях неприятные события ранят вас, и вы несете эту рану с собой в настоящее и будущее.

Данная глава предлагает вам открыто исследовать, закончился ли прошлый опыт для вас выработкой *глубинных убеждений*, которые вызывают эмоциональные проблемы в настоящем.

Иногда люди удивляются, узнав, что КПТ считает прошлое важным аспектом понимания чьих-то проблем. В отличие от традиционного фрейдистского психоанализа, который сосредоточивается на отношениях и переживаниях детства, КПТ специально исследует прошлый опыт, чтобы понять, как ранние события могут продолжать влиять на людей в их *настоящей* жизни.

Как ваше прошлое может влиять на настоящее

Мы не знаем, какими были ваше детство и ранняя юность, но многих людей объединяют общие черты прошлого опыта. Следующие примеры освещают различные аспекты прошлого опыта, которые могут резонировать с вашей жизненной историей. Вместо того чтобы искать различия данных примеров с вашим личным опытом, используйте их, чтобы найти сходства.

- » Сибил выросла в семье, где родители часто занимались рукоприкладством. Она научилась быть очень тихой и держаться подальше от них, чтобы пореже попадать родителям под горячую руку. Она всегда старалась быть очень хорошей девочкой и никого не беспокоить.
- » У Рашида родители были очень критичными. Они требовали, чтобы Рашид показывал самые лучшие результаты, и поэтому он понял, что сможет получить родительские любовь и одобрение только если будет успешным в спорте и учебе.
- » У Бет был агрессивный отец, который часто в плохом настроении бил ее и других членов семьи. В остальное время ее отец был очень любящим и заботливым. Бет никогда не могла точно предсказать, какое настроение будет у отца, когда он входил в дом.
- » Отношения Мило с женщинами никогда не были длительными. Большинство тех, с которыми он встречался, изменяли ему. Партнерши Мило часто жаловались, что он им не доверял и относился подозрительно к их дружбе с мужчинами.
- » Махеш потерял своего старшего сына и семейный бизнес во время пожара пять лет назад. Его жена с того момента находится в депрессии, и их брак разваливается. Недавно его дочь-подросток попала в полицию. Кажется, что никто не поддерживает Махеша. Он чувствует, что его преследуют неудачи.

Развитию негативных глубинных убеждений могут способствовать и многие другие виды трудного опыта:

- » смерть близких;
- » воспитание в семье, где родители или близкие люди пренебрегают, критикуют или оскорбляют;
- » развод родителей;
- » травля в школе (буллинг);

- » отказ или отвержение родителей либо значимых людей;
- » пережитая травма, например изнасилование, опасная болезнь, несчастный случай или присутствие при насилии в отношении другого человека.

Это только некоторые примеры тех событий, которые могут существенно влиять на психическое здоровье в целом. Отрицательные события, которые влияют на то, как вы думаете о себе, других людях и мире, часто происходят в детстве и подростковом возрасте. Тем не менее события, случающиеся с вами на любом этапе жизни, могут оказывать влияние на ваше мировоззрение.

Выявление глубинных убеждений



Глубинные убеждения — это идеи или философия, которых вы придерживаетесь очень твердо. Эти идеи обычно развиваются в детстве и ранней юности. Глубинные убеждения не всегда негативны. Хороший жизненный опыт в целом ведет к развитию здоровых представлений о себе, других людях и мире. В этой главе мы имеем дело с негативными глубинными убеждениями, потому что это те убеждения, которые вызывают у людей эмоциональные проблемы.

Иногда негативные глубинные убеждения, которые формируются в детстве, могут подкрепляться поздним опытом, который, кажется, подтверждает их обоснованность.

Например, одно из глубинных убеждений Бет: “Я плохая”. Она развивает это убеждение, чтобы осмыслить тот факт, что отец избивает ее без какой-то реальной или видимой причины. Позже, после того, как у нее был небольшой опыт беспричинного наказания учителями в школе, она укрепилась в своем убеждении, что она “плохая”.

Глубинные убеждения характеризуются тем, что они глобальны и абсолютны, как “Я плохая” у Бет. Люди придерживаются глубинных убеждений, полагая, что они при любых условиях на 100 % должны быть правдой. Вы часто формируете свои глубинные убеждения еще ребенком, чтобы упорядочить детские переживания, и так трудно оценить, являются ли ваши глубинные убеждения лучшим способом осмыслить и взрослый опыт. Став взрослым, вы можете продолжать действовать, думать и чувствовать так, словно глубинные убеждения вашего детства все еще на 100 % справедливы.

Ваши глубинные убеждения называются так потому, что это глубоко укоренившиеся идеи, которые находятся в самом центре вашей системы убеждений.

Глубинные убеждения порождают правила, требования и предположения, которые в свою очередь производят *автоматические мысли* (мысли, которые просто появляются в вашей голове, когда вы сталкиваетесь с ситуацией). Вы можете думать об этих трех уровнях убеждений, как о мишени в тире, в середине которой, словно бычий глаз, находятся глубинные убеждения. На рис. 16.1 показаны взаимоотношения между этими тремя уровнями, а также предположения и автоматические мысли, которые окружают глубинное убеждение Бет “Я плохая”.

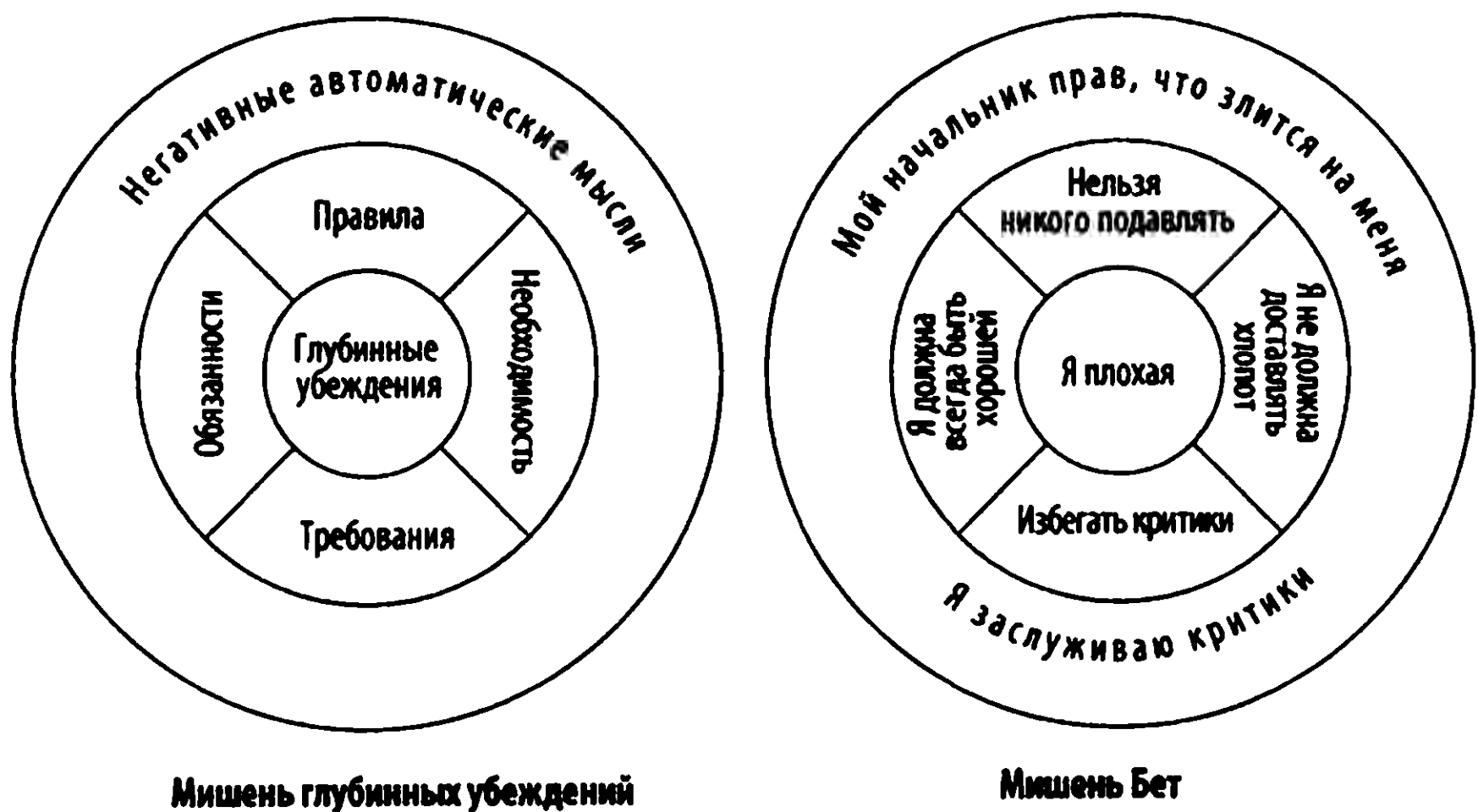


Рис. 16.1. Мишень глубинных убеждений и мишень Бет, показывающая три уровня ее убеждений



Еще одним образом для описания глубинных убеждений может быть линза или фильтр, с помощью которого вы интерпретируете всю информацию, которую получаете от других людей и мира вокруг вас.

Знакомство с тремя видами глубинных убеждений

Глубинные убеждения бывают трех основных видов: убеждения в отношении себя, убеждения в отношении других людей и убеждения в отношении мира.

Убеждения в отношении себя

Негативные глубинные убеждения в отношении себя часто уходят корнями в травматический ранний опыт. Травля в школе и плохие отношения с одноклассниками; пренебрежение, оскорбления, жесткая критика со стороны родителей, учителей, братьев или сестер могут обусловить ваше понимание себя.

Например, опыт физического насилия, который пережила Бет, привел ее к глубинному убеждению “Я плохая”.

Убеждения в отношении других людей

Негативные глубинные убеждения в отношении других людей часто возникают в результате травматических инцидентов с участием других людей. Травматический инцидент может означать ущерб, нанесенный вам другим человеком, или то, что вы стали свидетелем ущерба, нанесенного другим. Негативные глубинные убеждения также могут развиваться из повторяющихся негативных переживаний, связанных с другими людьми, например учителями или родителями.

Так, из-за того, что отец Бет был по отношению к ней то агрессивным и жестоким, то веселым и ласковым, у нее развилось глубинное убеждение, что “люди опасны и непредсказуемы”.

Убеждения в отношении мира

Люди, пережившие травмы, серьезные лишения или испытывавшие на себе влияние вредного, небезопасного и непредсказуемого окружения, склонны формировать негативные глубинные убеждения в отношении своей жизни и мира в целом.

Бет придерживается глубинного убеждения “Мир полон плохих людей”, которое у нее развилось в результате ее раннего опыта и последовавших за ним событий в школе.



ЗАДУМАЙСЯ!

Иногда глубинные убеждения всех трех видов вы эксплицитно¹ получаете еще ребенком. Ваши родители или воспитатели могут передавать вам свои глубинные убеждения. Например, возможно, вас учили, что “Жизнь жестока и несправедлива”, еще до того, как у вас появился собственный опыт, приведший вас к формированию такого убеждения.

Как взаимодействуют ваши глубинные убеждения

Выявление глубинных убеждений в отношении себя поможет вам понять, почему у вас одни и те же проблемы. Однако, если вы сумеете выявить также свои глубинные убеждения в отношении других людей и мира, вы создадите более полную картину того, почему некоторые ситуации приводят вас к дистрессу. Например, Бет может быть подавлена из-за того, что на нее накричал начальник, так как это совпадает с ее глубинным убеждением в отношении себя “Я плохая”, но, похоже, опыт также убедил ее в том, что люди агрессивны и непредсказуемы.

¹ Эксплицитно — явно, открыто. — *Примеч. ред.*

Как и многие другие, вы можете придерживаться глубинных убеждений о том, что неадекватны, ничего не стоите или вас никто не любит, — эти убеждения касаются ваших основных ценностей, оценок и добродетелей. Или, возможно, у вас есть убеждения в отношении своей способности беречь себя или справляться с напастями — эти убеждения касаются того, насколько вы беспомощны или всемогущи в отношении к другим людям и миру.

Махеш, например, убежден в том, что “он беспомощен”, поскольку пережил трагедию и много неудач. Он также может придерживаться убеждения, что весь “мир против него”, и “другие люди безразличны”. Рассматривая эти три убеждения вместе, вы понимаете, почему Махеш подавлен.

Определяйте свои глубинные убеждения

Поскольку глубинные убеждения лежат глубоко, вы можете их не осознавать и не “слышать” их как четкие утверждения в своей голове. Возможно, вы гораздо больше осознаете свои негативные автоматические мысли или правила, чем свои глубинные убеждения (см. рис. 16.1).

Следующие разделы покажут вам некоторые методы, которые вы можете использовать, чтобы достичь системы ваших глубинных убеждений.

Следуйте за стрелой вниз

Чтобы определить свои проблемные глубинные убеждения, используйте технику *падающей стрелы*, помогающую выявить ситуацию, которая вызывает у вас такие нездоровые негативные эмоции, как депрессия или вина (чтобы получить больше информации о здоровых и нездоровых отрицательных эмоциях, прочитайте главу 6).

После того как вы определите ситуацию, вызывающую у вас отрицательные эмоции, спросите себя, что эта ситуация значит для вас или как она вас характеризует. Вашим первым ответом, скорее всего, будет *негативная автоматическая мысль* (НАМ).

Продолжайте спрашивать себя, что ваш предыдущий ответ значит для вас или как вас характеризует, пока не достигнете такого глобального и абсолютно-го утверждения, как “Другие люди опасны” или “Я плохая” как в случае с Бет.

Например, когда Рашид использует метод падающей стрелы, чтобы исследовать свои чувства в отношении провала вступительных экзаменов в университет, он получает негативную автоматическую мысль:

- » НАМ: “Я никогда не поступлю в хороший университет”.
- » Что эта НАМ означает для меня?

- » «Я опять расстроил моих родителей».
- » *Что расстройство родителей означает для меня?*
- » «Каждый раз, когда я стараюсь сделать что-то хорошее, я терплю неудачу».
- » *Что неудача говорят обо мне?*
- » «Я неудачник» (глубинное убеждение Рашида).



СОВЕТ

Вы можете использовать ту же технику падающей стрелы, чтобы выявить свои глубинные убеждения в отношении других людей и мира. Просто продолжайте спрашивать себя, что значат ваши НАМ в отношении других людей и мира. В конечном счете вы придете к заключительному утверждению, которое и является вашим глубинным убеждением. Ниже приведен пример того, как сделать это, используя ситуацию с получением штрафа за парковку.

- » НАМ: «Такие вещи всегда происходят со мной».
- » *Что это означает в отношении мира?*
- » «Плохие вещи всегда поджидают за углом».
- » *Что это означает в отношении мира?*
- » «Мир полон трагедий и несчастий».
- » *Что это означает в отношении мира?*
- » «Мир против меня» (глубинное убеждение).

Собирайте подсказки из своих сновидений

Представьте себе свои самые страшные кошмары. Подумайте о сюжетах сновидений, от которых вы просыпаетесь в холодном поту. Где-то в глубине этих ужасных сценариев могут быть один или несколько ваших глубинных убеждений. Вот только некоторые примеры глубинных убеждений, которые могут проявить себя в сновидениях и кошмарах.

- » Вы не знаете, о чем говорить во время публичного выступления.
- » Вас отвергает ваш партнер или другой человек.
- » Вас критикуют перед коллегами.
- » Вы заблудились в незнакомой стране.
- » Вы сделали кому-то больно.
- » Вы сделали что-то необдуманное, и вас в этом уличили.
- » Вы подвели кого-то важного в своей жизни.
- » Вами управляет другой человек.
- » Вы в чьей-то власти.



ЗАПОМНИ

Ищите сходство между сюжетами ночных кошмаров и ситуациями, которые расстраивают вас в реальной жизни. Спросите себя, что страшный сон может значить в отношении вас, других людей и мира. Продолжайте узнавать, что каждый из ваших ответов значит в отношении вас, других людей и мира, пока не достигнете глубинных убеждений.

Отслеживайте темы

Еще один способ добраться до сути ваших глубинных убеждений — найти темы ваших автоматических мыслей. Это хорошо можно сделать, пересмотрев заполненные вами формы АВС (которые мы описали в главе 3).

Например, если вы обнаружите, что у вас часто появляются мысли, связанные с неудачами, с тем, что у вас что-то получается хуже, чем у других, или что вы менее способны, чем другие, ваши глубинные убеждения могут быть такие: “Я неадекватен” или “Я некомпетентен”.

Незаконченные предложения

Еще один способ выявить глубинные убеждения — это просто продолжить незаконченные предложения. Возьмите лист бумаги и продолжите написанное.

Я _____.

Другие люди _____.

Мир _____.

Этот способ потребует от вас догадки по поводу того, что представляют собой ваши глубинные убеждения. Но при этом вы все равно будете в более выигрышном положении, чем кто-либо другой, пытающийся догадаться о ваших глубинных убеждениях, поэтому упражнение того стоит.



СОВЕТ

Вы можете пересмотреть написанное вами, это хороший способ обнаружить глубинные убеждения. Повторный пересмотр того, что вы написали, поможет уточнить, подправить или изменить ваши убеждения. Обязательно используйте слова, которые бы точно передавали вашу внутреннюю речь. Глубинные убеждения очень индивидуальны, и вы сами выбираете, какими словами их описать. То же самое можно сказать и о вырабатываемых вами здоровых альтернативных убеждениях (см. раздел “Выработка альтернативных глубинных убеждений” далее в этой главе). Убедитесь, что вы передаете альтернативные убеждения посредством слов, которые отражает то, как вы говорите с самим собой.

Узнайте о воздействии на вас глубинных убеждений

Глубинные убеждения — фундаментальные и устойчивые способы вашего восприятия и осознания себя, мира и других людей. Глубинные убеждения окружают вас с ранних лет вашей жизни; они настолько укоренились в вас и стали неосознанными, что, скорее всего, вы не осознаете их влияния на ваши эмоции и поведение.

Замечайте, когда вы действуете на основе старых правил и убеждений

Люди склонны вести себя согласно убеждениям, которых придерживаются в отношении себя, других людей и мира. Чтобы оценить, являются ли ваши глубинные убеждения нездоровыми, вы должны обратить внимание на связанное с ними поведение. Обычно нездоровые глубинные убеждения ведут к проблемному поведению.

Например, Мило убежден в том, что его нельзя любить, и что другим людям нельзя доверять. Поэтому он безынициативен со своими друзьями, ищет подтверждения того, что они хотят его бросить, и становится подозрительным и ревнивым относительно их знакомств с другими мужчинами. Часто подруги Мило сыты по горло его ревностью и ненадежностью и сами заканчивают отношения.

Поскольку Мило действует в соответствии с глубинным убеждением, что его нельзя любить, он ведет себя таким образом, что на самом деле отталкивает своих подруг от себя. Мило не замечает, что его глубинные убеждения и соответствующая им неуверенность вызывают проблемы в его отношениях. Вместо этого каждый раз, когда его подруги уходят к кому-то другому, Мило воспринимает это как еще одно подтверждение своего глубинного убеждения “Меня нельзя любить”.

Сибил считает, что не должна привлекать внимание к себе, поскольку одно из ее глубинных убеждений — “Скорее всего, люди отвернутся от меня”. Поэтому она ведет себя тихо в общественных ситуациях и не хочет самоутверждаться. Ее избегающее поведение, ее самоустранение означают, что она не часто получает то, чего хочет, а это подтверждает ее глубинное убеждение “Я ничего не значу”.

Сибил действует в соответствии со своим глубинным убеждением, что другие люди могут от нее отвернуться, и, следовательно, лишает себя возможности увидеть, что не обязательно будет так. Если бы Сибил и Мило выявили свои негативные глубинные убеждения, они могли бы начать строить более

здоровые новые убеждения и поведение, которые могли бы дать лучший результат. Более подробно то, как создавать новые позитивные глубинные убеждения, мы рассмотрим далее в этой главе.

Нездоровые глубинные убеждения делают вас предвзятыми

Когда вы начинаете исследовать свои глубинные убеждения, вам может показаться, что все в вашей жизни специально задумано так, чтобы они сбывались. Скорее всего, ваше глубинное убеждение ведет вас к предвзятому взгляду на ваш опыт. Такие нездоровые убеждения, как “Меня нельзя любить” или “Люди опасны”, искажают ваш способ обработки информации. Вы впускаете внутрь негативную информацию, которая поддерживает ваше нездоровое убеждение. Позитивная информация, которая противоречит отрицательному опыту, или же отклоняется, или ее значение меняется на негативное, чтобы поддерживать ваше нездоровое убеждение.

Изображенная на рис. 16.2 модель предвзятого отношения показывает, как ваше нездоровое глубинное убеждение может заставить вас отклонять позитивные события, которые ему *противоречат*. Одновременно с этим ваши глубинные убеждения могут притягивать к себе негативные события, которые способны *подтвердить* их достоверность. Ваши нездоровые глубинные убеждения ведут также к переводу позитивных событий в негативные так, чтобы они продолжали оправдывать ваши убеждения.

К примеру, глубинное убеждение Бет “Я плохая” заставляет ее предубежденно относиться к собственному опыту.

- » **Негативный опыт.** Начальник Бет злится на нее за то, что она пропустила сроки сдачи проекта, подтверждая тем самым ее убеждение “Я плохая”.
- » **Позитивный опыт.** Начальник Бет доволен качеством ее презентации, но Бет превращает это в то, что “Он доволен только моей презентацией, а вся остальная моя работа — просто ноль”, еще раз подтверждая свою веру в убеждение “Я плохая”.

Бет также игнорирует такие небольшие позитивные события, не подтверждающие ее убеждение в том, что она плохая, как:

- » людям, похоже, нравится, как она работает;
- » коллеги говорят ей, что она добросовестный работник;
- » ей звонят друзья и приглашают вместе куда-то выйти.

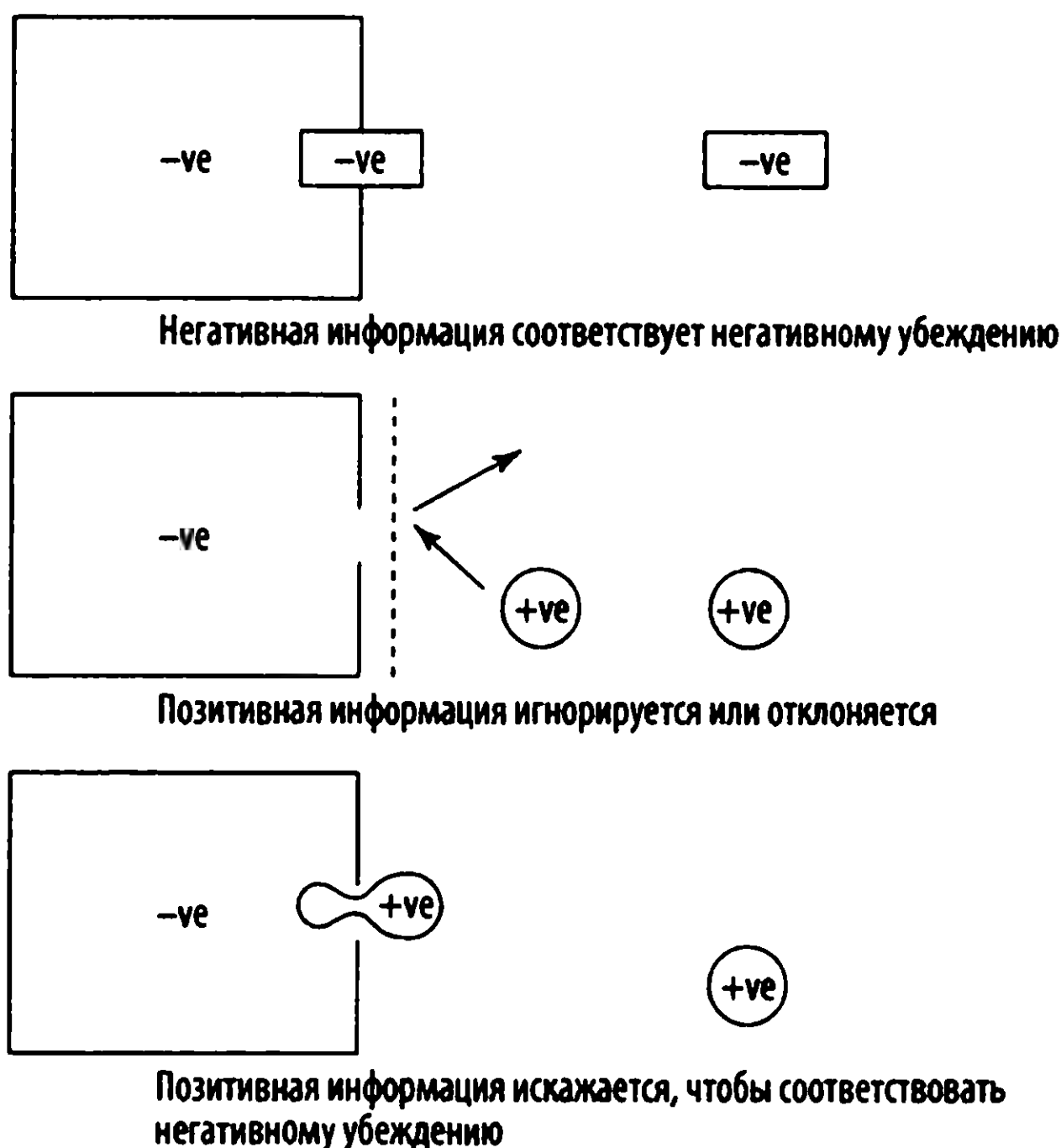


Рис. 16.2. Модель предвзятости показывает, как вы иногда искажаете позитивную информацию, чтобы она соответствовала вашим глубинным убеждениям

Однако Бет сразу обращает внимание на малейшие негативные события, которые, ей кажется, соответствуют ее убеждению в том, что она плохая:

- » кто-то грубо толкнул ее в переполненной электричке;
- » ее бойфренд накричал на нее во время спора;
- » коллега не улыбнулся ей, когда она входила в офис.

Глубинное убеждение Бет “Я плохая” действует как фильтр, через который она просеивает все, что переживает. Это главное, что останавливает ее от переоценки себя как человека неплохого и делает предвзятой по отношению к себе. Вот почему выявление глубинных убеждений и нацеленность на их изменение настолько важны!

Сформулируйте свои убеждения

Определив свои глубинные убеждения посредством техник, предложенных в предыдущих разделах, можете использовать рис. 16.3, чтобы их четко

сформулировать. Заполнение этой формы поможет вам с первого взгляда понять, что представляют собой ваши негативные убеждения, и как они приводят вас к бесполезным действиям. Предложенная форма напомнит вам об убеждениях, которые необходимо принять для изменений, и пояснит, почему это надо делать. Для заполнения формы выполните следующие действия.

1. **Соответствующий ранний или прошлый опыт.** В этом поле напишите все значимые прошлые события, которые, на ваш взгляд, способствовали развитию ваших конкретных негативных глубинных убеждений.

Пример записи Бет.

- Отец был агрессивен, и у него были непредсказуемые скачки настроения.
- Отец сказал мне, что я плохая.
- Учителя в школе наказывали меня строго и необоснованно.

2. **Безусловные бесполезные глубинные убеждения.** В этом поле напишите выявленные вами бесполезные глубинные убеждения в отношении себя, других людей и мира.

Бет записала свои убеждения так.

- Я плохая.
- Другие люди непредсказуемы и опасны.
- Мир полон плохих вещей.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Слово “безусловный” используется в этой форме, чтобы напомнить вам, что глубинные убеждения — это те убеждения, которые вы на 100 % считаете правильными и на 100 % их придерживаетесь, независимо от условий.

3. **Обусловленные правила и убеждения.** В этом поле напишите правила или требования, которых вы придерживаетесь в отношении себя, других людей и мира *вследствие* ваших негативных глубинных убеждений.

Бет написала следующее.

- Я должна все время быть “хорошей” (требование к себе).
- Если меня критикуют, то я плохой человек (обусловленное правило).
- Другие люди не должны находить у меня ошибки или думать плохо обо мне (требование к другим людям).
- Мир не должен умышленно напоминать мне о том, насколько я плохая, ставя негативные переживания на моем пути (требование к миру).

4. **Избегающее и компенсаторное поведение.** Используйте это поле для записи того, как вы пытаетесь обходить свои негативные глубинные убеждения, или перечислите бесполезные вещи, которые вы делали, пытаясь справиться с негативными глубинными убеждениями.

Бет записала так.

- Была перфекционисткой в работе, чтобы избегать любой критики.
- Избегала конфронтаций, поэтому не отстаивала себя на работе и с друзьями.
- Чрезмерно извинялась, когда меня критиковали, или когда я совершала незначительную ошибку.
- Всегда допускала, что мнение других людей "истинное", а мое мнение "ложное".
- Робела в общественных ситуациях, старалась быть незаметной.
- Не доверяла другим и считала, что они собираются причинить мне боль.

5. То, в чем я преуспел(а). Напишите позитивные вещи о себе, которые идут вразрез с вашими негативными глубинными убеждениями.

Бет написала следующее.

- Мои коллеги, похоже, меня любят.
- Я очень добросовестна в работе, это говорили мне мой начальник и коллеги.
- У меня есть хорошие друзья, которые заслуживают доверия.
- В моей жизни были некоторые хорошие события, например окончание колледжа и получение хорошей работы.
- В целом я трудолюбива и честна.
- Я забочусь о чувствах и мнениях других людей.

Информация, которую вы здесь записали, важна тем, что ее можно использовать, чтобы прийти к более взвешенным и полезным альтернативным глубинным убеждениям (подробно о том, как сформировать здоровые глубинные убеждения, мы расскажем в следующих разделах).

Ограничивайте ущерб: осознавайте свои глубинные убеждения

Чтобы снизить негативное влияние на вас бесполезных глубинных убеждений, попробуйте больше сосредоточиться на их выявлении во время активации. Делайте шаг назад и давайте более непредвзятое объяснение событиям, не позволяя вашим убеждениям вас захватить.



СОВЕТ

Один из способов повысить осознанность своих глубинных убеждений — заполнить следующий опросник.

- » Каковы ваши глубинные убеждения?
- » Как глубинные убеждения влияют на вашу интерпретацию событий?

СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ И ПРАВИЛА

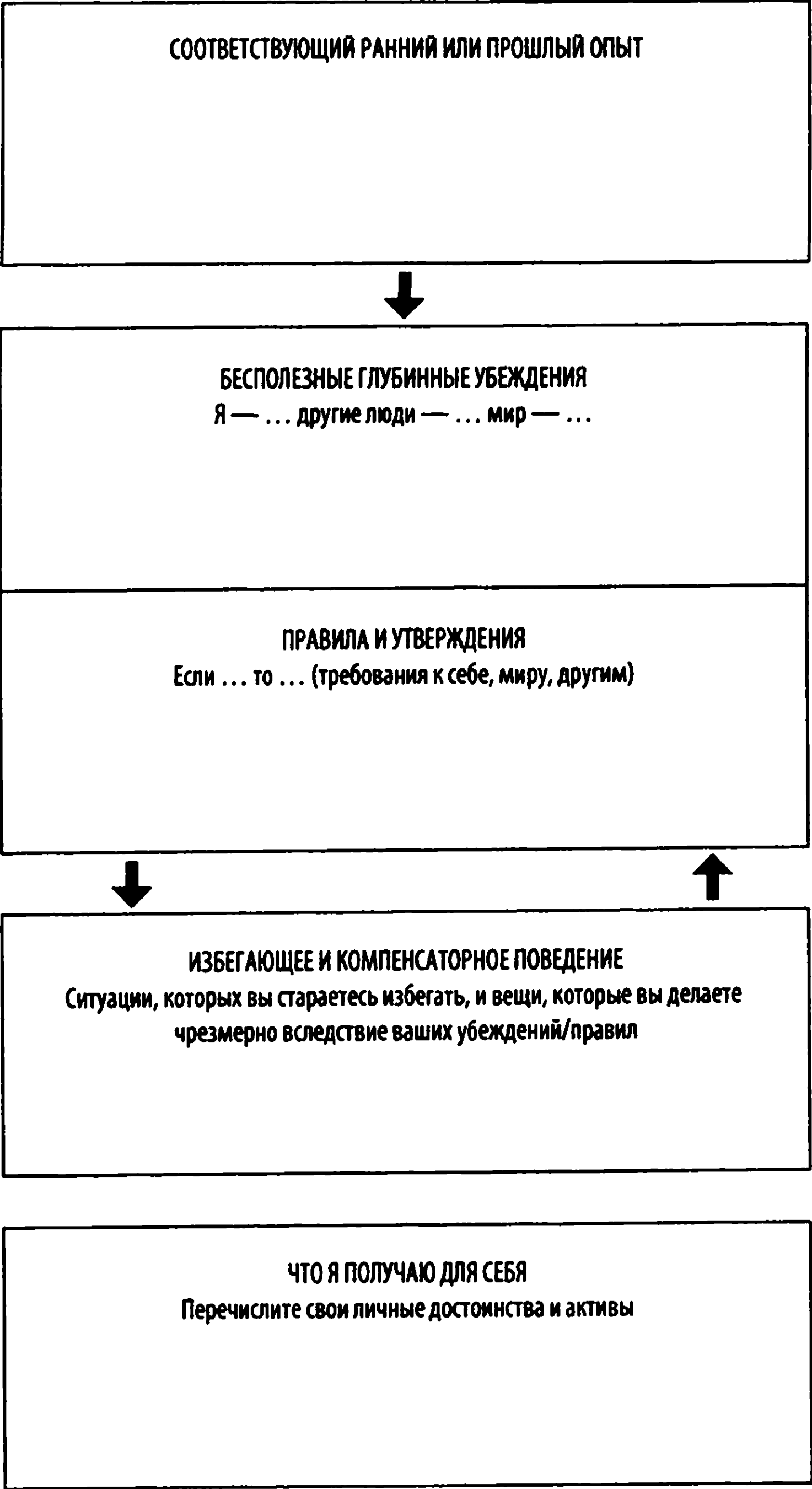


Рис. 16.3. Сформулируйте свои убеждения с помощью этой формы

- » Как вы склонны реагировать, когда включаются ваши глубинные убеждения?
- » Что может стать более объективной интерпретацией событий?
- » Каким может быть более продуктивное альтернативное поведение?

Например, Сибил так ответила на эти вопросы.

Когда включается мое глубинное убеждение “Я ничего не значу”, я, скорее всего, воспринимаю что-то очень лично и хочу устраниваться. Вместо этого я могу вспомнить, что большинство людей не придерживаются такого мнения обо мне, после этого я могу оставаться вовлеченной в социальную ситуацию.

Носите с собой эти ответы и пересматривайте их часто, по несколько раз в день. Прибегайте к ним особенно тогда, когда замечаете, что *активировались* ваши глубинные убеждения, или перед тем, как войти в ситуацию, в которой, как вы знаете, ваши глубинные убеждения *будут активированы*.

Разрабатывайте альтернативы своим глубинным убеждениям

Когда вы выявите свои глубинные убеждения и определите те из них, которые являются негативными и нездоровыми, вы будете в состоянии разработать их более здоровую альтернативу.

Ваши новые глубинные убеждения не должны быть полностью противоположны старым. Когда вы только начинаете, для вас может быть слишком сложно изменить убеждение “Меня нельзя любить” на полностью противоположное — “Я любим”. Вместо этого сделайте для себя некоторое послабление и начните с осознания того, что ваши нездоровые глубинные убеждения не являются на 100 % истинными в каждый момент времени. Этого будет достаточно. Вот некоторые примеры.

- » Альтернативой нездорового убеждения Бет “Я плохая” будет “Во мне есть что-то хорошее”.
- » Рашид меняет свое нездоровое убеждение “Я неудачник” на “У меня есть некоторые успехи”.
- » Махеш выбирает альтернативу “В жизни происходят хорошие вещи”, чтобы заменить свое старое убеждение “Мир против меня”.
- » Сибил заменяет свое убеждение “Другие люди отвернутся от меня” более здоровым убеждением “Многие люди могут быть добрыми”.

- » Мило меняет свое старое убеждение “Меня не любят” на более точное убеждение “Некоторым людям я нравлюсь, и которые люди могут меня полюбить”.



СОВЕТ

Выработка альтернатив для ваших нездоровых и категоричных глубинных убеждений не имеет отношения к позитивному мышлению или житейской мудрости, а означает выработку менее категоричного, более точного и реалистичного мнения в отношении себя, других людей и окружающего мира.

Пересматривайте историю

Многие люди могут оглянуться назад на свою жизнь и получить четкую картину происхождения их глубинных убеждений. Тем не менее иногда источник глубинных убеждений не ясен.



ЗАПОМНИ

Хотя большинство глубинных убеждений возникает в результате ранних переживаний, глубоко укоренившиеся в вас идеи о себе, жизни и других людях могут сформироваться, даже когда вы становитесь старше. Например, у Махеша появились глубинные убеждения о том, что мир настроен против него, после неудач и трагических событий во взрослой жизни.

Пересмотрите свою историю с точки зрения поиска причин, которые стоят за вашим образом мышления и поведения в настоящем. Будьте снисходительны к себе, но признайте, что вы единственный человек, который может перенастроить свой мозг на более обновленный и здоровый способ понимания собственной жизни.

Меняйте старые значения на новые

Опыт, полученный вами в детстве, имеет определенное значение. Как взрослый человек, вы обладаете счастливой возможностью переоценить значение, которое первоначально придали определенным событиям, и присвоить им более сложное значение там, где это нужно.

Например, Бет сформировала убеждение “Я плохая”, основываясь на информации, которую получила, когда отец проявлял к ней агрессию. Она была еще маленькая и выдвигала различные предположения, включая:

- » папа говорит мне, что я плохая, и это, должно быть, правда;
- » меня наказывают, когда я плохая;
- » я, должно быть, сделала что-то плохое, если заслужила это наказание.

Сейчас она больше не ребенок и понимает, что у нее есть определенные глубинные убеждения; Бет может выбирать, как относиться к агрессии отца и какие значения придавать его отношению к себе.

- » У моего отца были проблемы с управлением гневом, которые не имели никакого отношения ко мне.
- » Ни один ребенок не должен быть так строго наказан, независимо от того, каким он был непослушным.
- » Мой отец был неправ, когда бил меня, и я не заслуживала того, чтобы меня били.
- » Мой отец плохо делал, когда меня бил, и его плохое поведение не означает, что я плохая.

Используйте форму “Старое значение — новое значение” из приложения для пересмотра прошлых событий, повлиявших на становление ваших глубинных убеждений, и интерпретируйте их с позиции взрослого, более мудрого человека.

Таблица состоит из трех колонок. Заполните их следующим образом.

1. В первой колонке “Событие” напишите, что произошло на самом деле.
2. Во второй колонке под заголовком “Старое значение” напишите, что, по вашему мнению, это событие значило для вас.
Это ваше нездоровое глубинное убеждение.
3. В третьей колонке “Новое значение” напишите более здоровое и более точное значение этого события.
Это новое убеждение, которое вы хотите укрепить.

Покажем на примере Бет, как это сделать (табл. 16.1).

Таблица 16.1. Старое и новое значение для Бет

Событие	Старое значение	Новое значение
Мой отец кричал и говорил мне, что я плохая, когда я была маленькая	Наверное, я для него плохая, если он говорит это так часто	Я была слишком маленькая и боялась быть “плохой”. Проблемой на самом деле был гнев моего отца

Включите новые убеждения в свою жизнь

Сформулировать новые, более здоровые и исправленные глубинные убеждения — это одно, но начать жить согласно этим убеждениям — совсем другое. До того как новые убеждения реально укоренятся в голове и сердце, вам нужно

действовать так, как *если бы* они уже там были. Для Бет это значит заставить себя противостоять критике со стороны начальника и вносить соответствующие коррективы в свою работу, не ругая себя. Короче говоря, ей необходимо действовать так, *будто бы* она реально верит в собственные хорошие качества, даже перед лицом негативной критики. Ей нужно действовать, руководствуясь предположением, что гнев начальника является обоснованным (а возможно, необоснованным) ответом на аспект ее работы, но не подтверждением того, что она плохая.

В главе 17 мы предлагаем несколько методов для укрепления новых альтернативных убеждений.

Начните с самого начала

Мы не будем вас убеждать, что изменить глубинные убеждения легко, потому что это было бы неправдой. На самом деле разрушить систему ваших старых убеждений очень трудно, поэтому мы считаем, что лучшим способом справиться с ними будет усилить альтернативные здоровые убеждения, чтобы они могли бороться с вашими нездоровыми убеждениями.



ЗАДУМАЙСЯ

Подумайте о своих старых убеждениях как о проторенных дорогах, пересекающих заросшее поле. Вы можете легко и быстро пойти по этим дорогам, так как они уже хорошо протоптаны за долгие годы. Создание новых альтернативных убеждений похоже на прокладку новых дорог через поле. В начале новые тропинки будут трудными и неудобными для ходьбы, потому что вам нужно будет наступать на поросль.

У вас может появиться соблазн пройти старыми путями, потому что они легче и более вам знакомы, однако с практикой и новые дороги станут привычными и удобными для ходьбы. Точно так же с практикой ваше мышление и поведение с использованием альтернативных убеждений станут более уверенными и автоматическими, даже если дорога будет трудной!

Подумайте, чему бы вы научили ребенка

Когда вы бросаете вызов своим негативным глубинным убеждениям, постарайтесь представить, что бы вы сказали своему ребенку. Действуйте так, будто бы вы свой собственный родитель, которому нужно переделать вас так, чтобы вы приняли здоровое отношение к другим людям, себе и миру.

Спросите себя, каким убеждениям вы бы научили ребенка. Поощряли бы вы его на то, чтобы он придерживался негативных глубинных убеждений о себе, или хотели бы, чтобы он думал о себе в более позитивном одобрительном

ключе? Хотели бы вы, чтобы он думал о других людях как о злых, опасных, тех, кому нельзя доверять, и как о более сильных, чем он сам? Или вы хотели бы, чтобы у него был более сбалансированный взгляд на людей как на разных, но в целом хороших, достойных доверия и таких, на кого можно положиться? Хотели бы вы, чтобы он верил, что сможет сам за себя постоять?

Подумайте, какими вы бы хотели видеть убеждения вашего друга

Бросая вызов своим глубинным убеждениям, представьте себе, что у вас есть такие друзья, как Махеш, Бет, Рашид, Мило или Сибил. Какой совет бы вы им дали? Сказали бы вы им: “Да, Рашид, ты неудачник”, “Я согласен, Махеш, мир настроен против тебя”, “Ты плохая, Бет”, “Никто не думает, Сибил, что ты хоть что-то значишь”?

Или вы были бы в полном ужасе от этих вышедших наружу нездоровых и разрушительных убеждений? Мы исходим из последнего.

Если вы не хотели бы, чтобы ваши дорогие друзья были убеждены в этом, то почему вы убеждены в этом сами? Говорите с собой так же, как со своим лучшим другом, когда ваши негативные глубинные убеждения активируются.

СФОРМИРУЙТЕ СВОЙ МИР

Когда вы начнете принимать здоровые глубинные убеждения, вы можете почувствовать, что плывете против течения и это слишком утомительно. Ваши старые, негативные глубинные убеждения вам хорошо знакомы, глубоко укоренились и ощущаются как единственно правильные. Новые, здоровые убеждения могут поначалу ощущаться как ложные и неестественные. Напомните себе, что только потому, что вы долго чему-то верили, это еще не является правдой. Люди полагали, что Земля была плоской в течение длительного времени, но эта старая вера не меняет того факта, что Земля круглая!

Некоторые вещи верны независимо от того, что вы им не верите. Другие вещи никогда не будут правдивы, пусть даже вы горячо верите им.



Глава 17

Примите сердцем свои новые убеждения

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Укрепление новых полезных установок и убеждений
- » Подавление сомнений в новом образе мышления
- » Испытание нового образа мышления в сложных ситуациях
- » Подготовка к неудачам

Определив свои бесполезные модели мышления и выработав полезные установки (см. главы 2, 3, 14 и 16), вам нужно укрепить эти новые мысли и убеждения. Процесс подкрепления новых убеждений подобен попытке отказа от плохой привычки и создания вместо нее хорошей. Вам нужно работать над тем, чтобы сделать новый здоровый образ мышления своей второй натурой и одновременно разрушить свой старый образ мышления. Эта глава описывает некоторые простые упражнения, которые помогут вам развивать и поддерживать новые убеждения.



ЗАДУМАЙСЯ

Во многих смыслах *интеграция* нового образа мышления в ваше сознание, эмоции и поступки является главным процессом в КПТ. Попугай может повторять философские мысли, но нельзя сказать, что он понимает или верит в то, что говорит. Главная задача КПТ — превратить интеллектуальное понимание в то, что вы внутренне ощущаете как истину.

Определите убеждения, которые хотите укрепить

Многие люди, работающие над изменением своих установок и убеждений, жалуются: “Я знаю, что *должен* думать, но я в это не верю!” Когда вы начинаете принимать новый образ мышления, вы можете *знать*, что он имеет смысл, но не *чувствовать*, что новое убеждение истинно.



Когда вы испытываете *когнитивный диссонанс*, вы знаете, что ваш старый образ мышления не на все 100 % истинен, но все же не верите в его альтернативу. Находиться в состоянии когнитивного диссонанса бывает некомфортно, потому что вещи ощущаются как не полностью достоверные. Однако это чувство является хорошим признаком того, что положение меняется.

В КПТ часто называют такое рассогласование между мышлением и истинным убеждением проблемой *из головы в сердце*. В принципе, умом вы понимаете, что аргумент истинен, но не чувствуете его своим сердцем. Например, если в течение долгих лет вы верили в то, что вы хуже остальных или нуждаетесь в одобрении других людей, чтобы начать ценить себя, у вас могут быть большие трудности с *интернализацией* (принятием) альтернативных убеждений. Вы можете обнаружить, насколько трудно осознать, что вы ценны, как и любой другой человек, или что одобрение других людей — это бонус, который желателен, но не является необходимым.

Ваши альтернативные убеждения, вероятно, будут касаться:

- » вас самих;
- » других людей;
- » мира.

Альтернативные убеждения могут быть представлены в таких форматах.

- » *Гибкое предпочтение* вместо жестких требований или правил, например: “Я бы очень хотел, чтобы мои родители меня любили, но не существует причин, по которым они обязательно *должны* меня любить”.
- » *Альтернативное предпочтение*, построенное по принципу “если... то”, например: “Если я не получу наивысший балл на экзамене, это не будет концом света, и я по-прежнему смогу продолжать свою академическую карьеру”.

- » *Глобальное убеждение*, которое выражает такую позитивную здоровую общую истину, как “Я определенно хороший”, а не “Я никчемный”, или “В мире есть опасные и безопасные места”, а не “Весь мир опасен”.

Когда вы переживаете проблему “из головы в сердце”, мы рекомендуем действовать так, будто бы вы уже реально приняли новое убеждение за истину (мы объясним, как это сделать в следующем разделе).



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Одной из главных задач КПТ (после развития более полезных альтернативных убеждений) является интенсификация поддержки вашего нового убеждения, или *силы убежденности*. Вы можете измерить силу своей убежденности в альтернативной здоровой философии в процентах, где 0 % означает отсутствие убежденности, а 100 % — полную убежденность.

Поступайте так, словно вы убеждены

Вам не нужно полностью уверовать в свою новую философию, чтобы начать менять свое поведение. Для начала достаточно *понимать*, что ваше новое убеждение имеет смысл, а затем *действовать* в соответствии с вашим новым убеждением, или философией. Если вы последовательно придерживаетесь метода “действовать, как будто бы”, который мы сейчас объясним, ваша убежденность в новом образе мышления, скорее всего, будет со временем расти.

Вы можете использовать метод “действовать, как будто бы”, чтобы закрепить новый образ мышления, используя его в каждой ситуации. Задайте себе следующие вопросы.

- » Как бы я себя вел, если бы по-настоящему полагал, что мое новое убеждение истинно?
- » Как бы я испытывал свое новое убеждение в тех или иных ситуациях, если бы действительно считал его истинным и полезным?
- » Какого поведения я ожидаю от других людей, реально одобряющих мое новое убеждение?

Вы можете составить список своих ответов на поставленные вопросы и обращаться к нему до, после и даже во время использования метода “действовать, как будто бы”. Например, если вы имеете дело с социальной тревожностью и пытаетесь следовать убеждению самопринятия, примените метод “действовать, как будто бы”, который раскрыт ниже, и задайте себе такие вопросы.

- » **Действуйте последовательно в соответствии с новым убеждением.** Если я действительно убежден в том, что стою чего-то, как и любой другой человек, как я должен вести себя в социальной ситуации?

Будьте конкретны, описывая то, как вы входите в комнату, разговор, который вы можете инициировать, и то, каким будет язык вашего тела.

- » **Устраняйте все проблемы на пути вашего нового убеждения.** Если я действительно убежден в том, что ценен, как и любой другой человек, как я буду реагировать на любые неувязки в общении?

Опять же, будьте конкретны в описании того, как будете реагировать на любые паузы в разговоре и неловкие моменты.

- » **Наблюдайте за другими людьми.** Действует ли еще кто-нибудь в общественной ситуации так, словно поддерживает убеждения, которые я стараюсь принять?

Если да, обратите внимание на то, как человек ведет себя, как справляется с неловким молчанием и обычными паузами в разговоре. Подражайте его поведению.

Когда вы действуете в соответствии с новым образом мышления или конкретным убеждением, вы подкрепляете истинность этого убеждения. Чем более вы испытываете убеждение *в действии*, тем более вы можете оценить его благотворное влияние на ваши эмоции. По сути, вы переделываете свой мозг, чтобы думать более полезным и реалистичным образом. Дайте этому методу шанс, даже если вы думаете, что тем самым принимаете желаемое за действительное, или это кажется вам глупым. Действия говорят за себя гораздо больше, чем слова, поэтому, если новое убеждение что-то значит для вас, подкрепите его действием.

Создайте портфолио аргументов

Когда ваше старое убеждение поворачивается к вам уродливым лицом, попробуйте держать под рукой сильные аргументы для поддержки своего нового убеждения. Вероятно, ваши старые убеждения, или привычки мышления, были с вами долгое время, и их сложно сдвинуть с места. Следует ожидать, что вам придется не раз поспорить с самим собой об истинности и преимуществах нового мышления перед тем, как новое содержание полностью заменит старое.

Ваше портфолио аргументов может состоять из набора аргументов против старого образа мышления и нескольких аргументов в поддержку нового образа мышления. Вы можете возвращаться к этому портфолио всегда, когда

чувствуете, что вера в новое убеждение начинает ослабевать. Заведите маленькую тетрадь, которую будете использовать как портфолио аргументов. Следующие разделы помогут вам разработать рациональные обоснования для поддержки полезных убеждений и оспаривания бесполезных.

Ищите аргументы против бесполезного убеждения

Чтобы успешно бороться с нездоровыми убеждениями, попробуйте следующее упражнение. В верхней части чистого листа напишите старое бесполезное убеждение, которое вы хотите ослабить. Например, вы можете написать “Я должен получить одобрение важных людей, в частности моего начальника. Без одобрения я ничего не значу”. Затем продумайте ответы на следующие вопросы, чтобы подчеркнуть бесполезный характер вашего убеждения.

- » **Верно ли старое убеждение и соответствует ли оно реальности?** Попробуйте найти подтверждение тому, что ваше убеждение не является фактически достоверным (или по крайней мере не точно на 100 % и не во всех случаях). Например, вы не должны обязательно получать одобрение вашего начальника: Вселенная это позволяет, и вы можете выжить без этого одобрения. Более того, вас нельзя определить как стоящего человека по силе этого переживания, потому что вы слишком сложны для определения.



ЗАПОМНИ!

Если вы поймете, почему определенное убеждение *объяснимо*, вы сможете понять, почему придерживаетесь его как истинного. Например, “Объяснимо, почему я думаю, что я глупый, — мой отец часто говорил мне это, когда я был маленьким, но в действительности причина была в нетерпеливости отца и его трудном детстве. Следовательно, я верю в то, что я глупый, исходя из моего детского опыта, а не потому, что я действительно глупый. Таким образом, идея о том, что я глупый, следует из моего воспитания и не имеет ничего общего с реальностью”.

- » **Не ригидно ли старое убеждение?** Проанализируйте, является ли ваше убеждение достаточно гибким, чтобы позволить вам адаптироваться к реальности. Например, идея о том, что вы *должны* получить одобрение или что вам *нужно* одобрение, чтобы думать о себе хорошо, является чрезмерно ригидной. Вполне вероятно, что вам не удастся получить одобрение важных людей на каком-то этапе своей жизни. Пока у вас не будет гибкого убеждения касательно получения одобрения, вы обречены думать о себе плохо, если одобрение не приходит. Измените, к примеру, слово *должен* на *предпочитаю* и ваше требование одобрения на гибкое предпочтение одобрения.
- » **Не категорично ли старое убеждение?** Проанализируйте, является ли ваше бесполезное убеждение категоричным. Например,

приравнивание того, что вы не нравитесь одному человеку, к собственной бесполезности является чрезмерным обобщением. Это подобно выводу о том, что вы будете всю жизнь опаздывать на встречи, сделанному на основании лишь одного вашего опоздания. Выводы, которые вы делаете на основании одного или нескольких переживаний, слишком общие, чтобы точно отражать действительность.

- » **Логично ли старое убеждение?** Проанализируйте, несет ли ваше убеждение в себе смысл. Вы можете хотеть одобрения вашего начальника, но по логике он не должен давать вам свое одобрение. Из того факта, что вас не одобрил один важный человек, логически не следует, что вы менее значимы. Скорее, отсутствие одобрения показывает, что вам не удалось его получить в конкретном случае от конкретного человека.
- » **Полезно ли старое убеждение?** Проанализируйте, способно ли ваше убеждение вам помочь. Например, если вы переживаете о том, одобрит ли вас ваш начальник, возможно, вы беспокоитесь об этом большую часть рабочего времени. Вы чувствуете себя подавленным, если начальник с вами холоден или явно не одобряет вашу работу. Вы с меньшей вероятностью будете говорить "нет" необоснованным просьбам или высказывать свое мнение. Ваша эффективность на работе снизится, если вы излишне уделяете внимание тому, как произвести хорошее впечатление. Вы даже можете предложить, что ваш начальник не одобряет именно вас, хотя на самом деле это не так. Итак, является ли беспокойство об одобрении начальника полезным? Ясно, что нет.



СОВЕТ

Рассмотрение приведенного выше перечня вопросов является упражнением, определенно требующим ручки с бумагой или клавиатуры компьютера. Попробуйте собрать ваши бесполезные убеждения и сформулировать полезные альтернативы, а затем выработать столько пуленепробиваемых аргументов против вашего старого убеждения и аргументов в поддержку нового, сколько сможете. Попробуйте заполнить ими одну сторону листа бумаги формата А4 для каждого убеждения, с которым работаете.



СОВЕТ

Вы можете включить в свое портфолио доказательства, собранные с помощью других техник КПТ, которые вы использовали для решения проблем, например форму ABC (глава 3) и поведенческий эксперимент (глава 4). В качестве аргумента в поддержку правильности и преимуществ новых убеждений вы можете использовать любые положительные результаты наблюдений за жизнью, согласующиеся с новыми здоровыми убеждениями.

Аргументируйте свое полезное альтернативное убеждение

Рекомендации по обоснованной аргументации альтернативного, более полезного образа мышления о себе, других людях и мире, остаются теми же, что и в случае с аргументацией против бесполезного убеждения, описанной в предыдущем разделе.

На листе бумаги напишите полезное альтернативное убеждение, которым вы хотите заменить нездоровую негативную установку, которой придерживаетесь. Например, полезным альтернативным убеждением относительно одобрения на работе может быть: “Я хочу получить одобрение таких важных людей, как мой начальник, но я не *нуждаюсь* в нем. Даже если я не получу одобрения, я все равно останусь стоящим человеком”.

Аргументируйте альтернативное убеждение. Задайте себе следующие вопросы, чтобы убедиться, что ваше полезное альтернативное убеждение является сильным и эффективным.

- » **Истинно ли новое убеждение и соответствует ли оно реальности?** Например, вы реально можете стремиться к одобрению, но порой его не получать. Сам факт, что вы хотите чего-то очень сильно, еще не означает, что вы это получите. Многие люди не получают одобрение своего начальства, но от этого они не становятся хуже.
- » **Гибко ли новое убеждение?** Подумайте, позволяет ли вам ваше убеждение адаптироваться к реальности. Например, идея о том, что вы предпочитаете получить одобрение, и это не является острой необходимостью ни для вашего выживания, ни для самооценки, допускает возможность время от времени его не получать. Вам не стоит выносить категоричные заключения о своей общей ценности, столкнувшись со случаями неодобрения.
- » **Сбалансировано ли новое убеждение?** Подумайте, является ли ваше полезное убеждение сбалансированным и некатегоричным. Например, “То, что меня не любит мой начальник, является досадным обстоятельством, но не подтверждением того, что я ничего не стою как человек”. Это сбалансированное и гибкое убеждение предполагает, что неодобрение начальника является нежелательным, и может означать, что вам нужно переосмыслить свою эффективность на работе. Однако это признание не вызовет у вас депрессию, основанную на несбалансированном убеждении, что вы ничего не стоите, только потому, что не угодили своему начальнику в данном случае.
- » **Логично ли и разумно новое убеждение?** Покажите, как ваше альтернативное убеждение логически вытекает из фактов или ваших предпочтений. Неодобрение начальника по поводу одного аспекта

вашей работы является нежелательным, и из него логически следует, что вам нужно работать упорнее или по-другому. Из его неодобрения логически не следует, что вы являетесь полностью плохим или несостоящим человеком.

- » **Полезно ли новое убеждение?** Когда вы допускаете, что хотите одобрения начальства, но не *должны* его получить, вы меньше беспокоитесь о возможности вызвать недовольство начальника или о невозможности произвести на него соответствующее впечатление. У вас также есть больше шансов произвести хорошее впечатление на работе, когда вы предпочитаете получить одобрение начальника, но не нуждаетесь остро в нем. Тогда вы можете более отдаваться выполняемой работе и меньше быть озабочены тем, что ваш шеф может о вас подумать.



ЗАДУМАЙСЯ!

Представьте себе, что вы должны в суде присяжных представить аргументы в защиту своего нового убеждения. Ищите столько хороших аргументов в поддержку своего нового убеждения, сколько можете. Большинство людей находят, что перечисление множества аспектов, в которых новое убеждение будет полезно, приносит наибольшую пользу. Постарайтесь собрать для каждого отдельного убеждения столько аргументов, чтобы они заполнили собой одну сторону листа бумаги формата А4.



СОВЕТ

Пересматривайте ваше рациональное портфолио регулярно, а не только тогда, когда работаете с вашим нездоровым убеждением. Это поможет вам еще раз убедиться в своей приверженности здоровому образу мышления.

Поймите, что практика не гарантирует совершенства

Вопреки всем своим усилиям, вы можете продолжать думать жестким и категоричным образом и время от времени испытывать нездоровые эмоции. Почему? Просто потому — о, да, мы говорим это вам снова, — что вы всего лишь человек.

Регулярно практикуя свой новый здоровый образ мышления, вы снижаете риск рецидива. И все же вы никогда не станете исключительно здоровым в своем образе мышления — люди, похоже, склонны к ошибочному мышлению, и вам нужна высокая степень усердия, чтобы противостоять бесполезному нездоровому мышлению.



СОВЕТ

Опасайтесь перфекционистского отношения к своему образу мышления. Вы сами себя обрекаете на поражение, если ожидаете, что всегда сможете придерживаться здорового образа мышления, эмоций и поведения. Дайте себе разрешение на ошибку с новым мышлением и используйте неудачи как возможность лучше исследовать свои убеждения.

Справляйтесь со своими сомнениями и опасениями

Вы должны полностью отбросить скептицизм, меняя свои убеждения. Если вы пытаетесь спрятать свои сомнения в укромном месте, они могут появиться в самый неподходящий момент, обычно, когда вы находитесь в стрессовой ситуации. Рассмотрим случай с Сильвестром.

- » Сильвестр, или Слай, убежден, что должен нравиться людям, и лезет из кожи вон, чтобы во время общения всем было с ним комфортно. Он изо всех сил старается не задевать чьих-то чувств и возлагает на себя задачу всегда быть гостеприимным хозяином. Неудивительно, что часто из-за своих стараний Слай сильно устает. Поскольку работа Слая состоит в управлении персоналом компании, большую часть времени он испытывает беспокойство. Слай боится конфронтации и того, что его сотрудники будут о нем думать, когда он делает им замечания.
- » После краткого курса КПТ Слай пришел к выводу, что его убеждения нужно менять, если он когда-нибудь собирается преодолеть свою тревожность и чувство паники на работе. Слай так формулирует здоровое альтернативное убеждение: «Я бы хотел, чтобы меня любили другие, но я не должен всегда быть любим. Неприязнь терпима и не означает, что меня никто не любит».
- » Слай понял, что его новое убеждение рационально и может помочь ему меньше бояться конфронтации с сотрудниками и не стараться быть занимательным в общении. Но глубоко внутри Слай ощущает ростки сомнения. Тем не менее Слай отвергает свои опасения, связанные с новым убеждением, и игнорирует неуверенность. Однажды, когда Слай отчитывал сотрудника за постоянные опоздания, его скрытые сомнения активизировались. Слай вернулся к своему старому убеждению, потому что не справился с сомнениями. В результате Слай позволил работнику выкрутиться и разозлился на себя за то, что не решил проблему.

Если бы Слай открыто признал, что можно позволить себе быть нелюбимым, то дал бы себе шанс разобраться с чувством. Тогда бы Слай был более подготовлен к стрессовой ситуации, и не вернулся к своему старому убеждению и избегающему поведению.

Наезд и откат при использовании техники зигзага

Используйте технику зигзага, чтобы укрепить свою веру в новое, здоровое альтернативное убеждение или установку. Техника зигзага предполагает игру в адвоката дьявола с самим собой. Чем больше вы оспариваете каждый пример здорового убеждения и бросаете вызов своим собственным атакам на него, тем более глубоко вы сможете поверить в него. На рис. 17.1 показана заполненная зигзагообразная форма (см. пример Слая).

Вы можете найти пустую зигзагообразную форму в приложении. Чтобы использовать технику зигзага, выполните следующие действия.

1. **Напишите в левом верхнем поле зигзагообразной формы убеждение, которое вы хотите укрепить.**

Оцените, насколько сильно вы поддерживаете это убеждение, определив степень своей уверенности от 0 до 100 %.



ВНИМАНИЕ!

Убедитесь в том, что убеждение согласуется с реальностью, а также истинно, логично и полезно для вас. Больше информации о проверке нового здорового убеждения представлено в разделе "Аргументируйте свое полезное альтернативное убеждение".

2. **В расположенном ниже поле напишите свои сомнения, опасения или возражения по поводу здорового убеждения.**

Реально позвольте себе напасть на убеждение, используя все нездоровые аргументы, которые только приходят в голову.

3. **В следующем поле отражайте свое нападение и защищайте здоровое убеждение.**

Сосредоточьтесь на защите здорового убеждения. Не отвлекайтесь ни на какие аргументы нападения из п. 2.

4. **Повторяйте п. 2 и 3, пока не исчерпаете все атаки на здоровое убеждение.**

Убедитесь, что вы исчерпали весь арсенал своих сомнений и выпадов в отношении нового здорового альтернативного образа мышления. Используйте столько форм, сколько вам будет нужно, и убедитесь, что остановились на защите убеждения, которое хотите установить, а не на нападении.

5. **Пересчитайте еще раз в процентном отношении, насколько сильно вы поддерживаете здоровое убеждение после того, как оно выдержало испытание всеми вашими сомнениями.**



СОВЕТ

Если ваша уверенность в здоровом убеждении не увеличилась или увеличилась ненамного, вернитесь к предыдущим инструкциям о том, как использовать зигзагообразную форму. Или, если у вас есть когнитивно-поведенческий терапевт, обсудите с ним эту форму и

проверьте, сможет ли он определить, как вы должны были нападать и как защищаться.

ЗДОРОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ

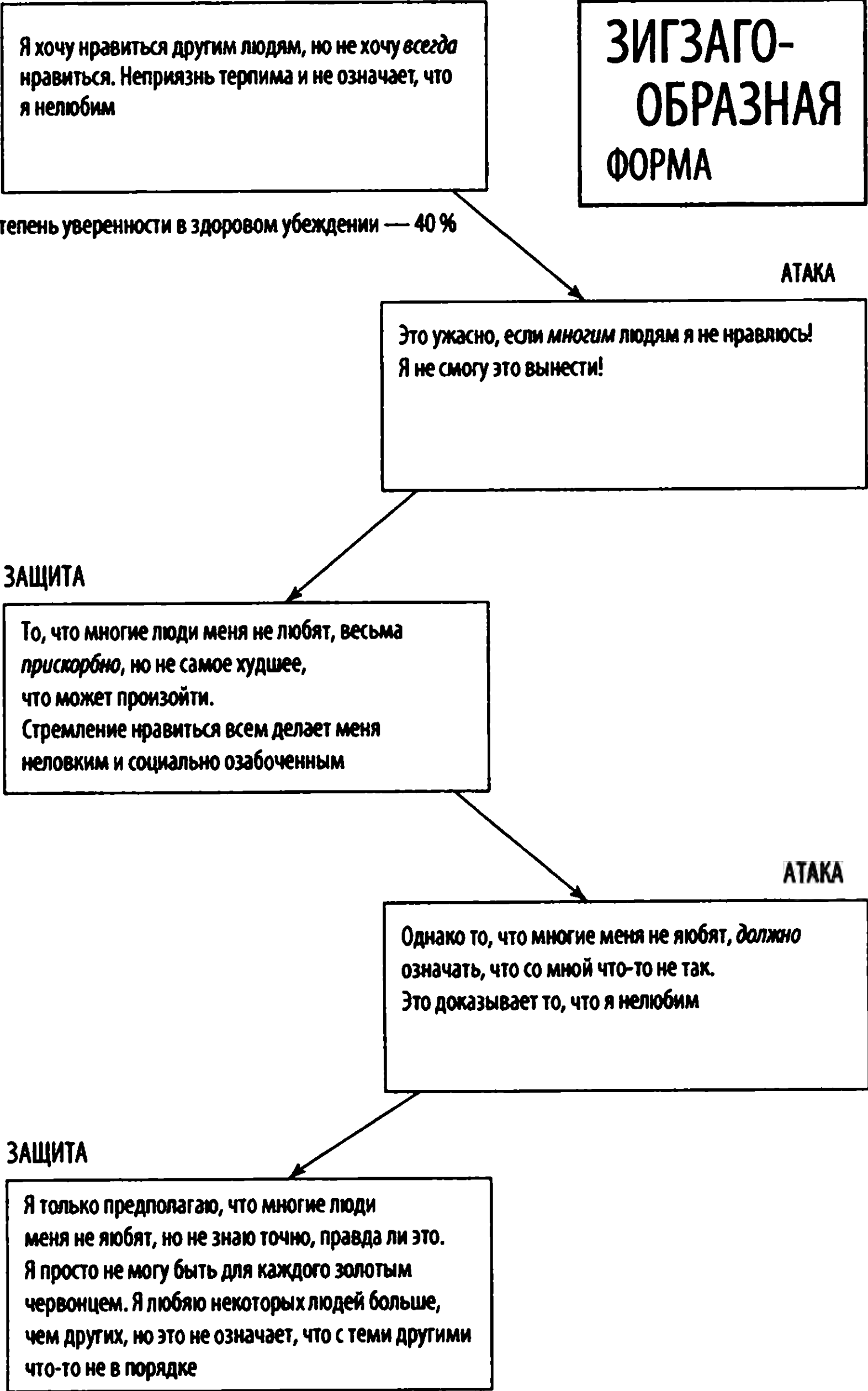


Рис. 17.1. Заполненная зигзагообразная форма на примере Слая

Испытайте свои новые убеждения

Выполнять упражнения с ручкой и бумагой — это прекрасно, они реально могут помочь вам переместить ваши новые убеждения из головы в сердце.

Тем не менее лучший способ сделать ваш новый образ мышления более автоматическим — это его испытать. Подвергнуть его испытанию означает войти в привычную ситуацию, в которой ваши старые установки активируются обычным образом, и действовать согласно новому образу мышления.

Так, наш друг Слай, упоминаемый ранее в этой главе, может выбрать следующее поведение, чтобы проверить свое новое убеждение.

- » Слай напрямую выясняет у сотрудника, почему тот опоздал. Слай переносит дискомфорт от того, что расстраивает кого-то, и помнит, что неодобрение к нему со стороны одного сотрудника не подтверждает тот факт, что он нелюбимый человек.
- » Слай закатывает вечеринку и сопротивляется желанию заняться развлечением всех и стать душой компании.
- » Слай менее усердствует на работе и в общении меньше старается доставлять комфорт каждому и быть суперсимпатичным славным парнем.



СОВЕТ

Если вы по-настоящему серьезны в намерении придерживаться новых убеждений, вы можете *искать* ситуации для их проверки. Помимо использования новых убеждений и обусловленного ими нового поведения в ежедневных ситуациях, попробуйте намеренно пройти через непростые проверки. Сядьте и подумайте: если бы вы действовали согласно с вашими старыми убеждениями, какие ситуации вас бы реально пугали? Идите туда. Делая это, вы реально “удваиваете ставки” в отношении принятия своих новых убеждений.

Очень полезно справляться с ежедневными ситуациями, как Слай в предыдущем примере, и часто этого достаточно, чтобы переместить ваше новое убеждение из головы в сердце. Но если вы по-настоящему хотите испытать новые убеждения и укрепить их, поставьте себя в необычную ситуацию. Например, попробуйте специально делать что-то смешное на публике или намеренно быть грубым или отчужденным. Посмотрите, сможете ли вы оставаться решительным в принятии такого нового убеждения, как “неодобрение не означает обесценивание”, несмотря на свой страх перед последствиями. Мы думаем, вы сможете! Это испытанный и проверенный инструмент КПТ в решении всех проблем, например социальной тревожности (в главе 14 даны подробные разъяснения о развитии *самопринятия*, а в главе 24 рассказывается о применении упражнений для борьбы с *приступами стыда*).

Вот несколько проверок, которые Слай (сейчас мы можем назвать его “Храброе сердце”) наметил для себя.

- » Войти в магазин с намерением быть неучтивым с продавцом, не говорить “Спасибо!” и не улыбаться. Такая проверка потребует от Слая мириться с дискомфортом или, возможно, оставить продавца магазина расстроенным после плохого впечатления о себе.
- » Говорить “Доброе утро!” сотрудникам без улыбки и позволить им остаться под впечатлением, что он “в плохом настроении”.
- » Бездельничать, специально пытаюсь выглядеть угрюмым и отчужденным во время общения.
- » Написать жалобу о качестве товаров, купленных им в местном магазине, сотрудники которого его знают.
- » Толкнуть кого-то в общественном транспорте и не извиниться.

Вы можете подумать, что Слай обрекает себя на то, чтобы остаться без друзей в результате своей неудачной попытки сменить убеждения. Наоборот. У Слая есть друзья. У него все еще репутация в целом доброго и приветливого парня. То, чего нет у Слая сейчас, так это разрушительного убеждения, что он должен угождать всем людям постоянно. Напротив, Слай может прийти к истинному убеждению: он может переносить дискомфорт от того, что время от времени он расстраивает людей, и быть нелюбимым одним или несколькими людьми — это часть человеческого бытия. Такова жизнь. Так иногда бывает. Слай может верить в глубине души, что, как и все люди, он может ошибаться, и что его могут любить, а могут не любить, но в целом с ним все в порядке.

Поощряйте свои новые убеждения

Продолжая жить со своими альтернативными полезными убеждениями, собирайте доказательства, которые их поддерживают. Все более осознавая свидетельства — свои, других людей и окружающего мира, которые поддерживают новый, более полезный образ мышления, — вы получаете ключ к укреплению своих убеждений и сохранению их силы.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Журнал позитивных данных — это запись собираемых вами доказательств, которые показывают преимущества вашего нового убеждения. Журнал позитивных данных помогает преодолеть предвзятый претенциозный способ, которым вы вскармливаете свои бесполезные убеждения, впитывающие подтверждения, которые им соответствуют, и отклоняющие доказательства, которые им не подходят.

Использование журнала позитивных данных способствует возвращению свидетельств, которые согласуются с вашими новыми убеждениями и помогают вам менять себя, чтобы впустить позитив.

Ваш журнал позитивных данных — это просто запись положительных результатов от действий в соответствии со здоровым новым убеждением и доказательств, которые противоречат вашему старому, нездоровому убеждению. Вы можете использовать любую тетрадь, чтобы записывать ваши доказательства. Выполняйте следующие действия.

- 1. Вверху страницы напишите ваше новое убеждение.**
- 2. Запишите доказательство того, что ваше новое убеждение приносит вам пользу; укажите изменения в своих эмоциях и поведении.**
- 3. Запишите позитивные реакции, которые вы получаете от других людей, когда действуете в соответствии со своим новым убеждением.**
- 4. Запишите любой опыт, который противоречит вашему новому убеждению.**

Будьте конкретны и включите даже мельчайшие детали, подстегивающие вас к сомнению в старом образе мышления. Например, даже короткий разговор с продавцом газет может опровергать убеждение, что вас никто не любит.

- 5. Убедитесь, что записали каждый бит информации в поддержку вашего нового убеждения и для опровержения старого.**

Можете исписать всю тетрадку, если хотите.



СОВЕТ

Если у вас еще есть проблема с верой в истинность вашего старого бесполезного убеждения, начните собирать ежедневные доказательства того, что оно истинно не на все 100 % и не всегда. Сбор такого рода доказательств может помочь вам неуклонно подорвать кажущуюся истинность убеждения.

В журнале позитивных данных вы можете перечислить преимущества поведения согласно новым убеждениям, включая все способы, которыми ваши страхи по поводу нового поведения были опровергнуты.

Например, Скай может записать следующие наблюдения.

- » Его сотрудникам, по-прежнему, в целом нравится его стиль руководства, несмотря на факт, что он, когда нужно, делает им замечания.
- » То, что он стал менее коммуникабельным на вечеринках, не мешает другим с ним общаться и хорошо проводить время.
- » Его беспокойство и паника из-за того, что его могут не любить, снизились после изменения убеждения.

Журнал позитивных данных будет не только напоминать вам о хороших результатах, которых вы достигли, изменив свое нездоровое убеждение на здоровое, но также поможет вам сопереживать себе, когда у вас случаются возвраты к нездоровым убеждениям и соответствующему поведению. Используйте журнал позитивных данных для составления графика своего прогресса, чтобы, когда вы делаете шаг назад, вы могли убедить себя, что это только временно. В конце концов, практика не гарантирует совершенства.



СОВЕТ

Многие люди заполняют свой журнал позитивных данных в течение месяцев или даже лет. Сохранение журнала предоставляет им противовоядие от естественной склонности к самокритике.

Обязательно обращайтесь к журналу позитивных данных как можно чаще — ежедневно или даже несколько раз в день, когда принимаете новые убеждения. Держите его на своем столе, в сумке или в пределах досягаемости в течение дня. Как правило, вы не можете заглядывать в него слишком часто!



Глава 18

Курс на здоровую и счастливую жизнь

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определение и выбор здоровой активности
- » Забота о себе, своей жизни и своих отношениях
- » Эффективное общение
- » Оценка и соблюдение ценностей

То, как вы думаете, влияет на то, как вы чувствуете и себя ведете. То, как вы себя ведете, в свою очередь влияет на то, как вы чувствуете и думаете, и так мы получаем замкнутый круг.

Поэтому то, как вы *живете* изо дня в день, влияет на ваше общее настроение. В этой главе мы рассматриваем то, что делает ваш образ жизни *здоровым*. Развивая здоровый образ жизни, вы способствуете тому, чтобы держаться на пике своей физической и психологической формы.

Мы используем термин *здоровый*, чтобы обозначить заботу о своем физическом “я”, что включает в себя физические упражнения, сон, секс, пищевые привычки и организацию окружающей среды как приятного места для проживания. Быть психологически здоровым означает делать вещи, которые приносят вам чувство удовлетворения и собственной реализации, поддерживать полезное и сбалансированное отношение к жизни и строить удовлетворительные отношения.

Быть на пике психологического и эмоционального здоровья также подразумевает пересмотр своих ценностей. Внимательно изучив то, что *реально* важно для вас, и найдя время в своем напряженном графике, чтобы осознать, как ваши ценности отражаются в ежедневных действиях, вы сделаете большой вклад в общее чувство благополучия.



СОВЕТ

Сделайте уход за собой своим приоритетом. Капля профилактики важнее ложки микстуры.

Планируйте профилактику рецидива

Как только вы начнете восстанавливаться после своих проблем, вашим следующим шагом должна стать разработка плана профилактики возвращения симптомов, чтобы избежать *рецидива*. В целом рецидив означает, что вы вернетесь к своему первоначальному образу мыслей. Важными составляющими вашего плана профилактики рецидива являются поощрение себя и отказ от бесполезных привычек старого образа жизни, таких как работа допоздна, нездоровое питание, употребление слишком большого количества кофеина, алкоголя и самоизоляция. В главе 20 мы подробно рассматриваем профилактику рецидива. Следующие разделы этой главы содержат ряд советов о том, как сделать свою жизнь более полноценной и как лучше заботиться о себе.

Заполняйте пустоты

Когда вы начнете восстанавливаться после таких типов эмоциональных проблем, как депрессия, тревога или навязчивости, вы обнаружите, что у вас появится доступ к большому количеству свободного времени, которое ранее занимали ваши симптомы. В самом деле, вы будете поражены, когда узнаете, сколько энергии, внимания и времени отнимали ваши психологические трудности.

Важно найти конструктивные и интересные занятия для заполнения пустот, ранее занимаемых вашими симптомами. Когда вы заполняете свое время делами, которые значимы для вас и отражают ваши основные ценности и приоритеты, это дает вам чувство благополучия и оставляет меньше шансов для возвращения негативных симптомов.

Выбирайте всецело поглощающие занятия

Занятия, которыми вы наслаждались ранее, могли находиться где-то на заднем плане, пока вы боролись со своими проблемами. Однако вы можете

придумать и какие-то новые интересные занятия, которые захотите попробовать. Ниже приведены советы, которые помогут вам генерировать идеи о том, какие занятия и увлечения вы можете начать добавлять в свою жизнь.

- » Составьте список дел, которые вы делали ранее и которые хотите начать делать снова.
- » Составьте отдельный список новых дел, которые вы хотите попробовать.
- » Попробуйте достичь баланса между занятиями, которые предусматривают и не предусматривают физическую активность.
- » Включите в список повседневные занятия, такие как приготовление пищи, чтение, все, что вы делаете руками, а также поддержание социальных контактов. Такие занятия часто игнорируются, когда вы находитесь под давлением симптомов.
- » Выберите пять из них, которые вы можете возобновить или продолжить, в зависимости от того, насколько заполнена ваша жизнь работой и семейными обязательствами.

Если вы все еще не знаете, чем хотите заняться, вот некоторые идеи, но помните, что этот список ни в коем случае не является исчерпывающим: антиквариат, оценка произведений искусства, астрономия, кулинария, шахматы, танцы, актерское мастерство, пошив одежды, рыбалка, футбол, садоводство, гольф, декорирование интерьера, кикбоксинг, иностранные языки, мотоциклы, живопись, домашние животные (у Рены есть кот по кличке Джек, который полностью поменял ее жизнь! И со времени первой публикации этой книги она еще завела терьера по кличке Паудер Пафф, который является самым восхитительным и прожорливым созданием... с чем все согласны... возможно, даже Джек), викторины, теннис, волонтерство, дегустация вин, сочинительство...



СОВЕТ

Домашние животные — отличные компаньоны. Но также они требуют большого труда и обязательств (особенно собаки, независимо от того, насколько они малы). Прежде чем вы решите завести домашнего питомца, проведите небольшое исследование, чтобы определить, какой из них лучше подходит для вашего окружения, повседневной работы и финансовой ситуации. В противном случае вы можете связать себя обязательствами с животным, обслуживать которое окажется намного сложнее, чем вы ожидали вначале.

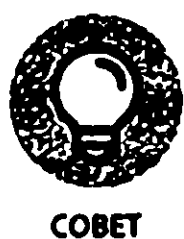


СОВЕТ

Не только думайте об этом! Решите, *когда* вы собираетесь начать выбирать свой вид занятий. Если вы не поставите перед собой конкретную дату начала, будет слишком легко забыть об этом или отложить на потом.

Ищите занятия, подходящие именно для вас

Вы знаете себя намного лучше, чем кто-либо другой, поэтому вам легче оценить, какие увлечения могут принести вам наибольшее удовлетворение. Попробуйте найти занятия для досуга, которые соответствуют именно вашему характеру. Если вы знаете, что любите обращать внимание на детали, то можете получить удовольствие от рукоделия или изготовления бижутерии. Вас может притягивать экстремальный спорт, если вы всегда были в хорошей физической форме и любите выброс адреналина. И наоборот, если вы никогда не были слишком музыкальны, взяться за инструмент будет не лучшим решением.

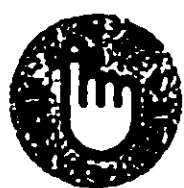


СОВЕТ

Мы рекомендуем вам испытывать себя, пытаясь делать то, чего вы раньше не делали. Кто знает — может быть, вам понравятся новые виды деятельности. Однако если вы выбираете занятия, которые слишком далеки от ваших личностных или физических особенностей, вы можете отчаяться и отказаться от них.

Балуйте себя и сделайте это привычкой

О, какое наслаждение доставляют хороший массаж, горячая пенная ванна или поход в оперу (ладно, мы понимаем, что не все одинаково относятся к опере). Вы не можете решать свои проблемы без значительных усилий. Отблагодарите себя за тяжелую работу, немного побаловав приятными вещами.



ЗАПОМНИ

Заботиться о себе надо ежедневно, особое внимание уделяя тогда, когда вы заслуживаете некоторых дополнительных удовольствий. Пятничные вечера — отличный повод, чтобы регулярно баловать себя после долгой рабочей недели.

Ваши удовольствия не должны быть дорогими. Вы можете делать много маленьких дел, которые являются бесплатными или недорогими — например, поставить в вазу несколько срезанных цветов, наполнив пространство вокруг приятным ароматом, слушать хорошую музыку, посмотреть любимый кинофильм или телевизионную программу.

Подумайте о том, чтобы баловать себя регулярно, сделать это частью *плана профилактики рецидивов* (в главе 20 дана более подробная информация о профилактике рецидивов). Даже такие мелочи, как использование ароматических масел для ванн или особая еда раз в неделю, могут напомнить вам о том, что надо себя ценить и относиться к себе с любовью.

Пересмотрите свой образ жизни

Мы предлагаем вам внимательно проанализировать то, как вы живете, и решить, что для вас хорошо, а что нет. Обязательно рассмотрите следующие ключевые пункты.

- » **Регулярное и здоровое питание.** Принцип относительно прост: трехразовое питание и пара здоровых перекусов в день, с большим количеством фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Минимизируйте потребление сахара и простых углеводов, таких как белый хлеб, и не переусердствуйте с насыщенными жирами. Питайтесь тем, что вам нравится, варьируя продукты. Если вы считаете, что вам нужна дополнительная помощь со здоровым питанием, поговорите со своим врачом, который может направить вас к диетологу.

Постарайтесь записывать все, что едите, в течение недели. Определите, где вы можете внести позитивные изменения в отношении более регулярного и более здорового питания. Если вы обнаружите, что ваши действия не соответствуют вашим добрым намерениям, используйте технику "За и против" (которую мы обсудим в главе 19), чтобы бороться с мыслями и установками, которые могут препятствовать здоровому питанию.

- » **Регулярная физическая нагрузка.** Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что упражнения чрезвычайно полезны как для умственного, так и физического здоровья. Поставьте своей целью заниматься физическими упражнениями не менее трех раз в неделю по 20-30 минут (пять занятий были бы идеальны, но вам, возможно, придется подстроить под это свой график). Проконсультируйтесь со своим врачом, если вы не тренировались регулярно в течение некоторого времени.
- » **Занятия в свободное время.** Включите занятия, которые приносят вам удовольствие или удовлетворение, и не привязаны к вашей работе или дому. Напомните себе, чем вы всегда хотели заниматься, но никогда не находили для этого времени и возможностей.
- » **Социальные контакты.** Познакомьтесь с новыми людьми или активизируйте существующие отношения. Иногда отношения страдают в результате психического заболевания. Смотрите раздел "Сближайтесь" далее в этой главе, который говорит о близости и общении.
- » **Общественно-полезная деятельность.** Участвуйте в мероприятиях, которые вы считаете важными, таких как кампании по переработке отходов или защите прав животных. Даже такие маленькие повседневные действия, как улыбнуться продавцу магазина,

придержать дверь за незнакомцем, простить чью-то неосмотрительность или убрать немного мусора в парке, могут помочь вам понять, что вы вносите свой вклад в тот мир, в котором хотели бы жить.

- » **Управление ресурсами.** Это все, что может быть связано с планированием бюджета, ведением бухгалтерии, оптимизацией системы домашних расходов, пересмотром своих рабочих часов, выделением времени для отдыха, организацией работы няни или наймом уборщицы.

В идеале вы можете добиться оптимального баланса между различными аспектами вашей жизни, когда все будет учтено.



ЗАПОМНИ

Необходимо выделять время для восполнения физической энергии *так же*, как и для достижения цели. Помните о том и другом, потому что одно не может существовать без другого.



СОВЕТ

Проанализируйте то, что вы делаете ежедневно или еженедельно, и решите, что вы делаете *чрезмерно*, например выпиваете в пабе, работаете допоздна или едите в фаст-фуде. Попробуйте заменить некоторые из этих действий теми, которые делаете *чрезмерно* мало, например выполнением физических упражнений, проведением времени с семьей, приготовлением вкусной и здоровой пищи или учебой.

Делайте то, что можете

Помните, что благими намерениями вымощена дорога в ад — и это истинная правда.

Вы действительно серьезно настроены на положительные изменения в своей жизни; однако мало просто думать об этом и строить планы, хотя и это уже огромный шаг вперед. Следующий шаг — *сделать это*! Действия говорят сами за себя больше, чем слова, поэтому лучше начинать действовать согласно своим намерениям как можно раньше.

Движение — жизнь

Сложно переоценить преимущества регулярных физических упражнений. Это очень хорошо для вас во многих отношениях. Если вы не верите нам, попробуйте сами! Делайте упражнения несколько раз в неделю и проверьте, не будете ли вы чувствовать себя лучше — мы бросаем вам вызов, чтобы вы опровергли наше утверждение.

Вы можете тренироваться, даже не ходя в спортзал. Садоводство, ходьба, езда на велосипеде, танцы и домашняя работа — все это является тренировкой

вашего тела. Найдите такие занятия, которые соответствуют вашим интересам, расписанию и реальному уровню возможностей, — *и занимайтесь ими!*



ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что вы тренируетесь по правильным причинам, например получаете от этого наслаждение, снимаете стресс и сохраняете физическое и умственное здоровье. Убедитесь, что вы не тренируетесь одержимо. Ниже приводятся нездоровые мотивы для физических занятий.

- » **Сохранять свой вес ниже рекомендованного с медицинской точки зрения.** Люди, страдающие от расстройства пищевого поведения, часто занимаются спортом фанатично.
- » **Улучшить свой внешний вид.** Люди с дисморфическим расстройством (ДР) иногда используют упражнения в качестве компенсации воображаемых дефектов в своем физическом облике (в главе 13 вы найдете больше информации об этой психологической проблеме). Кроме того, если вы не удовлетворены образом своего тела или страдаете от расстройства пищевого поведения (см. главу 11), вы можете делать упражнения, стараясь стать более физически привлекательными для себя и других.
- » **Наказать себя.** Люди с чувством стыда и низкой самооценкой могут проявлять чрезмерное усердие в занятиях, чтобы нанести себе вред.



СОВЕТ

Попросите своего врача вычислить ваш *индекс массы тела*, который даст вам представление о весовом диапазоне, являющимся нормальным для вашего возраста и роста.

Работайте головой

Возможно, эмоциональные проблемы мешают вашей работе или учебе. Возможно, трудности мешают вам добиться успеха в карьере или поменять место работы — в конце концов, многие люди с психологическими проблемами также испытывают трудности в работе и учебе.

Начните ставить цели — как бы вы хотели, чтобы ваша работа или академическая карьера развивались. Выработайте реалистичный план действий для достижения своей профессиональной или образовательной цели, например такой.

1. **Подумайте, чего бы вы хотели достичь и что вам необходимо сделать для этого в плане тренировки или обучения.**
2. **Разбейте свою конечную цель на меньшие части, которые сможете одолеть.** Возможно, вам потребуется собрать ссылки в Интернете, сформировать

портфолио, написать резюме или подать заявку на кредит или грант для финансирования обучения.

3. **Инвестируйте в образование.** Используйте Интернет для поиска конкретных курсов, свяжитесь с университетами и колледжами, чтобы получить информационные проспекты, встретьтесь с консультантом по переподготовке или посетите агентство по трудоустройству.
4. **Встройте план учебы или повышения квалификации в свою жизнь, сохраняя баланс между учебой, работой, социальной активностью и досугом.**
5. **Установите реальные временные рамки достижения своей цели.** Если вы будете слишком сильно давить на себя, вероятно, это вызовет у вас стресс, понизит ваше удовольствие от процесса достижения цели или даже может привести к полному отказу от самой цели.

Выходите из дома и учитесь ради самого процесса. Развитие нового навыка или изучение новой предметной области могут быть очень полезными, независимо от того, применимо это знание или нет непосредственно к вашей работе. Курсы для взрослых и интенсивные тренинги могут стать отличным способом освоения новых тем, а встреча с новыми людьми может стать полезной, если ваша социальная активность пострадала во время болезни.

Оставайтесь вовлеченными

Подумайте о том, в каком мире вы хотели бы жить, и какой вклад можете сделать в его созидание. Вы можете участвовать в кампаниях против загрязнения отходами, местных проектах по реставрации зданий и во всем, что считаете важным. Как правило, вы сами можете выбрать, сколько времени уделять этим занятиям.

Не забывайте о духовности

Иногда люди с особыми расстройствами, такими как обсессивно-компульсивное (ОКР) или чрезмерное чувство вины, считают, что их религиозные воззрения (либо их отсутствие) являются частью их проблемы. Разобраться в этом вопросе поможет обращение к церкви. Сходите в церковь, пообщайтесь со священником. Возможно, это поможет вернуть ваши религиозные убеждения и позволит вам восстановить душевное равновесие. Вы также можете найти полезным обсуждение своих проблем с прихожанами вашей церкви.

Разговаривайте

Эмоциональные проблемы часто оказывают пагубное влияние на ваши личные отношения. Иногда ваши симптомы могут быть настолько всепоглощающими, что у вас не остается сил, чтобы проявлять интерес к тому, что

чувствуют и делают окружающие. Поэтому, когда вы будете чувствовать себя лучше, вам может понадобиться проделать определенную работу по восстановлению существующих отношений.

Когда симптомы исчезнут, вы сможете больше внимания уделять другим людям в вашей жизни. Это может включать игру с вашими детьми, разговоры с партнером о том, как проблемы повлияли на ваши отношения (не обвиняя себя, конечно же), или возобновление контактов с друзьями и расширенной семьей.

Люди в вашей жизни, вероятно, осознают, какие трудности вы преодолели, и могут заметить недавние положительные изменения в вас. Пусть они говорят вам об этом. Слушая о переживаниях другими ваших проблем, вы сможете укрепиться в мысли, что люди в вашем окружении заботятся о вас. Улучшая свои отношения и просто проводя время в компаниях других людей, вы сможете держать свои симптомы подальше от себя. Вы даже можете включить других людей в свой план профилактики рецидивов, если это необходимо.

Поддерживающие отношения со значимыми людьми помогут вам оставаться здоровыми. Эти отношения не обязательно должны быть романтическими, платонические отношения также важны. Исследования показали, что наличие сети общественных связей, а также кого-то, кому вы можете доверять, помогает в целом уменьшить эмоциональные проблемы.



СОВЕТ

Никогда не поздно завести друзей. Даже если ваши проблемы привели вас к самоизоляции, настало время выйти из дома и встретиться с людьми. Будьте терпеливы и дайте себе время и возможность начать формировать хорошие отношения. Идите туда, где люди! Присоединяйтесь к разным клубам или курсам.

ШЕСТЬ ШАГОВ НА ПУТИ К ВЫСКАЗЫВАНИЮ И ВЫСЛУШИВАНИЮ

Хорошие отношения поддерживаются вдумчивостью, усилиями и временем. Многие из изменений в ваших отношениях могут возникать естественным образом, потому что, когда вы становитесь менее занятыми своими проблемами, вы больше можете сосредоточиться на мире вокруг вас.

Эффективная коммуникация является краеугольным камнем хороших отношений. Имейте в виду, что вы можете общаться не только тогда, когда говорите, но также и тогда, когда слушаете. Язык вашего тела может передавать сообщение другим. Такие вещи, как зрительный и физический контакт, также являются средствами для передачи информации. Даже простое объятие может реально много значить.

Попробуйте выполнить следующие шесть пунктов, чтобы улучшить свои навыки коммуникации.

1. Когда у вас есть важная тема, которую нужно с кем-то обсудить, выберите для этого взаимно удобное время. Убедитесь, что у вас двоих есть достаточно свободного времени, чтобы выслушать друг друга и поговорить.
2. Используйте утверждение "Я чувствую...", например: "Я чувствую досаду из-за того, что ты пришел домой поздно", но не пользуйтесь языком обвинений, например: "Ты очень разозлил меня".
3. Если вы хотите предоставить отрицательную обратную связь о чьем-то поведении, она должна быть ясной, краткой и конкретной. Не забудьте также предоставить положительную обратную связь о поведении, которое хотите подкрепить, например поблагодарить партнера за то, что он позвонил, чтобы сказать, что опаздывает.
4. После того как вы предоставили положительную или отрицательную обратную связь, спросите человека, как он себя чувствует, и что думает о том, что вы сказали.
5. Не попадайтесь в ловушку, думая, что существует правильный или истинный способ делать что-то. Примите то, что разные люди по-разному оценивают происходящее. Ищите компромиссы, когда это необходимо. Выслушивайте точку зрения другого человека.
6. Будьте готовы принять отрицательную обратную связь и критику от других. Ищите общие точки соприкосновения с тем, что говорит другой человек. Дайте другому человеку шанс высказать свои взгляды, прежде чем вы начнете защищаться или возражать. Дайте себе время оценить обратную связь, которую получаете.

Сближайтесь

Особые проблемы могли привести вас к тому, что вы избегали интимных отношений. Возможно, вы были слишком заняты своими проблемами и не могли устанавливать или поддерживать близкие отношения с людьми. Если вы хотите быть рядом с другими, то должны усвоить, что другим надо позволить войти в свою жизнь. Если вы позволите себе довериться другим так, чтобы делиться с ними хотя бы некоторыми из ваших личных моментов, то сможете почувствовать себя ближе к своим слушателям. Интимность — это в равной мере брать и отдавать.

Если вы думаете, что не можете стать реально близкими с кем-то, то, вероятно, ошибаетесь. Дайте другим людям шанс быть честными с вами (и себе с ними). Взаимные крепнущие отношения обычно развиваются естественным

образом, но вы должны быть открыты возможности интимных отношений, чтобы эта эволюция могла произойти.

Эти деликатные плотские удовольствия

Ваш интерес к сексу, независимо от вашего возраста или пола, может снизиться в результате эмоционального беспокойства. Многие люди, занятые эмоциональными проблемами, теряют интерес к сексу. Когда вы начнете чувствовать себя лучше, возвращение вашей сексуальной жизни в прежнюю колею может занять некоторое время.



ЗАДУМАЙСЯ

Сексуальное желание немного похоже на аппетит: вы не всегда понимаете, что голодны, пока не начнете есть.

Иногда пары перестают заниматься сексом, но никогда не обсуждают произошедшее с ними изменение. Часто для обоих партнеров становится привычным не иметь сексуальной близости и пытаться игнорировать проблему. Некоторые люди слишком стесняются говорить о сексе или испытывают вину за то, что потеряли к нему интерес. Более того, многие стесняются обсуждать потерю сексуального влечения также со своим врачом или настоящими друзьями.

Сделать решительный шаг и обсудить изменения в сексуальном влечении с семейным доктором нужно обязательно. Врач может дать вам полезные советы и даже сказать, какие принимаемые вами лекарства вызвали снижение вашего интереса к сексу.



ЗАПОМНИ!

Снижение сексуальной активности является нормальным побочным эффектом определенных переживаний. Многие психологические расстройства, такие как депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, навязчивые состояния, тревога в отношении здоровья, послеродовая депрессия и низкая самооценка, могут влиять на вашу способность испытывать возбуждение. Тяжелая утрата, физическая болезнь и стресс могут также отодвинуть ваши сексуальные желания на задний план. К счастью, снижение сексуального влечения часто бывает временным.

Говорите о сексе

“Птицы делают это, пчелы делают это, даже блохи делают это”, но иногда проблема секса подобна слону в балетной пачке, который исполняет танец маленьких лебедей в центре вашей спальни. И вы, и ваш партнер можете, в конечном счете, игнорировать его присутствие, несмотря на то, что он прямо перед вами и умоляет вас о внимании.

Если вы не можете заставить себя говорить о сексе с вашим партнером, когда начинаете восстанавливаться, то можете сделать несколько вещей, помогающих разжечь огонь желания. Попробуйте выполнить следующие действия.

- » **Возобновите несексуальный физический контакт.** Держитесь за руки, поглаживайте руку или спину партнера, когда болтаете, садитесь ближе друг к другу на диване и снова введите в практику привычку обниматься. Несексуальный физический контакт может помочь вам снова почувствовать комфорт от прикосновений друг к другу и подготовить почву для возрождения более близкого контакта.
- » **Поцелуи.** Если вы привыкли к быстрому поцелую в щеку, когда уходите из дома, поставьте себе за цель вместо этого целоваться в губы. Поцелуи являются мощной формой общения. Они также могут быть очень чувственными и приятными.
- » **Создавайте возможности.** Ложитесь в постель одновременно, а тесное прижимание друг к другу может стать неугрожающей прелюдией к сексу.
- » **Устраните прессинг.** Если вы скажете себе, что *должны* возбудиться или *должны* заняться сексом сегодня вечером, то можете довести себя до такого состояния, когда вся спонтанность испарится. Постарайтесь выработать к этому такое отношение, что если что-то случится, то случится.
- » **Дайте себе шанс настроиться.** Вам не нужно чувствовать себя очень возбужденным для того, чтобы приступить к сексу. Иногда вам может потребоваться длительная прелюдия — поглаживание, ласки и поцелуи — перед тем, как вы будете готовы идти дальше. Будьте терпеливы к себе и постарайтесь говорить с вашим партнером о том, что вы испытываете. Иногда простых разговоров о сексе достаточно, чтобы расслабиться и позволить природе делать свое дело.
- » **Снимите с себя бремя оргазма.** Любой сексуальный или близкий физический контакт может быть завершенным. Возможно, вам не удастся достичь оргазма в течение некоторого времени, поэтому вместо этого наслаждайтесь прелюдией, как это было на ранних этапах ваших отношений. Например, поцелуй является очень мощной формой выражения. Вы действительно сможете вернуть свою сексуальную жизнь в прежнее русло или даже будете в состоянии сделать ее лучше, чем она была раньше, если сможете уделить больше внимания прелюдии.

Все, что вас заводит, требует дальнейшего изучения. Поговорите со своим партнером: вы можете найти вещи, которые помогут вам обоим лучше настро-

иться на занятия любовью. Старайтесь быть непредвзятым относительно своей сексуальной жизни. Просто остерегайтесь сами возводить барьеры вокруг того, что вас заводит, и того, что вызывает противоположный эффект.

Живите в соответствии со своими ценностями

Большинство людей максимально наслаждаются жизнью тогда, когда последовательно поступают в соответствии со своими ценностями. Пациенты, которых мы наблюдаем во время КПТ, как правило, сообщают о своем улучшенном настроении, повысившейся самооценке, общем состоянии благополучия и ощущении того, что они “по-настоящему стали собой”, после того, как они определили свою личную систему ценностей и начали жить в соответствии с ней.

Поскольку все люди уникальны, вы не всегда будете разделять с другими одни и те же ценности. Тем не менее людей с аналогичными ценностями обычно притягивает друг к другу, и они оказываются в одних и тех же местах. Вы можете найти своих единомышленников на семинарах, митингах, благотворительных мероприятиях, курсах и т.д. Так что, если вы более внимательно относитесь к своим личным ценностям, то потенциально можете извлечь дополнительную выгоду в виде обогащения своей социальной жизни.



СОВЕТ

Возвращение к базовым ценностям может быть затруднено, если ваш разум в течение некоторого времени был затуманен тревогами и мрачными мыслями. Будьте терпеливы и дайте себе время заново раскрыться.

Используйте пункты из этого списка, чтобы помочь себе определить свои личные принципы:

- » работа и карьера;
- » обучение и профессиональная подготовка;
- » участие в жизни сообщества;
- » участие в районном наблюдательном совете;
- » культурная идентичность и самобытность;
- » религия и духовность;
- » спорт и другие активные увлечения;
- » природа, охрана животных, дикой природы и окружающей среды;
- » друзья и группы по интересам (книжные клубы, социальные клубы и т.д.);

- » семья и домашняя жизнь;
- » благотворительность;
- » политика;
- » путешествия;
- » общая социальная ответственность;
- » искусство, музыка и театр (посещение или участие);
- » чтение для удовольствия;
- » кулинария;
- » рукоделие и ремесла, такие как работа по дереву, вязание или лепка;
- » поддержание стандартов социального поведения, таких как вежливость, дружелюбие и помощь другим.

В этом списке представлены лишь некоторые из наиболее распространенных занятий, основанных на ценностях. Не ограничивайтесь этим! Будьте креативны — вспомните о большом и малом. Все, что вы делаете ради ваших ценностей, больших и малых, в равной степени актуально и полезно (для вас и окружающих).

Например, у одной из наших коллег есть строгое правило поведения, согласно которому она должна оставить общественный туалет в таком же состоянии, в котором хотела бы его найти (зачастую достаточно трудная задача!). Еще один наш друг очень ценит услуги своих районных уборщиков мусора. Он обычно благодарит их и всегда, если есть возможность, оставляет им чаевые.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Вы сможете легче определить свои личные ценности, если задумаетесь о ценностях человека, которого уважаете или которым восхищаетесь. Попробуйте выполнить следующие действия.

1. Подумайте о ком-то, кого вы либо очень хорошо знаете (например, друга или члена семьи), либо много о нем знаете (возможно, какая-то знаменитость или историческая личность). Запишите его имя на листе бумаги.
2. Составьте список ценностей, которых он, как вам кажется, придерживается, открыто говорит о них или демонстрирует в своих поступках. Скорее всего, вы поймете, что разделяете некоторые основные ценности с этим человеком.
3. Напишите отдельное примечание о том, что делает человек, которым вы восхищаетесь, чтобы поддерживать или выражать свои (и ваши с ним общие) ценности.

4. **Составьте определенный план, как следовать примеру этого человека!** Напишите то, что вы можете сделать и когда вы можете это реально сделать. Используйте пустой бланк из табл. 18.2, чтобы организовать свои мысли. Не забывайте о повседневных вещах, которые реально могут положительно влиять на вас и ваше окружение.



ВНИМАНИЕ

Цель этого — помочь вам вспомнить или понять, что наиболее важно *для вас*. Ни у кого нет монополии на ценности, поэтому для вас разделять их с кем-то является естественным и нормальным. Просто остерегайтесь неосознанно перенимать чужие ценности только потому, что ваша неуверенность в себе говорит вам, что нельзя доверять своим собственным взглядам и мнениям. Пусть другие вас вдохновляют, но сами принимайте решение о своих ценностях.

Выражайте свои ценности в действии

Определить свои ценности на словах бывает легче, чем следовать им. Но вы сможете больше узнать о собственных ценностях, задав себе несколько основных вопросов. Давайте рассмотрим следующий пример.

Каллум борется с социальной тревожностью в течение последних пяти лет (более подробно об этом в главе 9). Хотя Каллум всегда был чувствительным и застенчивым ребенком, его беспокойство о том, что другие думают о нем, стало появляться в позднем подростковом возрасте. Подростковый возраст — это время, когда у людей часто развивается социальная тревожность. Каллум столько лет беспокоился, пытаясь произвести впечатление на своих сверстников, угадывая мнение других людей о себе и пытаясь на него повлиять, что по большому счету забыл, что он *на самом деле* думает о себе.

Как и многие люди, борющиеся с низкой самооценкой и сильным страхом быть отрицательно оцененным другими, Каллум последовательно придерживался таких убеждений, как “Другие знают лучше, чем я” и “Мое мнение не так много значит”. В результате такого мышления он пренебрегал собственными ценностями, интересами и мнениями. К счастью, Каллум успешно использовал КПТ, чтобы вырваться из ловушки социальной тревожности.

Вот некоторые из вопросов, которые Каллум задавал себе, пытаясь вернуться к своим забытым ценностям, мнениям и интересам.

- » Каковы были мои прежние интересы до того, как социальная тревожность завладела моим мышлением?

Меня интересовали механика и старинные автомобили. Также я по-настоящему наслаждался научно-фантастическими фильмами и романами. Я по-прежнему интересуюсь этими двумя областями.

- » Если я отставляю мнение других в сторону, что будут представлять собой мои личные принципы и правила?
- Я верю в принципы социальной ответственности, которых придерживается мое сообщество.*
- Я верю в работу ради жизни, а не в жизнь ради работы.*
- Я верю в отстаивание прав менее привилегированных и уязвимых групп людей (пожилые, инвалиды, неимущие) и животных.*
- » Какими занятиями я действительно увлекаюсь?
- Поддержка благотворительных организаций, которые занимаются улучшением жизни детей и пожилых людей.*
- Я ответственный владелец домашнего питомца.*
- Поддержка экологического сельского хозяйства и сокращение выбросов углекислого газа.*
- Путешествия и наслаждение природой. Чтение и самообразование для удовольствия.*
- Я неизменно вежлив и дружелюбен с людьми.*



СОВЕТ

Если вы страдаете от социальной тревожности, низкой самооценки, депрессии или какой-то другой проблемы, которая заслонила собой ваши ценности, то можете воспользоваться теми же вопросами, которые Каллум задавал себе.

Когда вы познакомитесь со своими базовыми ценностями, имеет смысл воздать им должное путем намеренного и постоянного выполнения. Делая это, вы с большой вероятностью повышаете удовольствие от жизни и испытываете чувство, что вы ее хорошо проживаете. Чтобы превратить ваши добрые намерения в действия, составьте план.

Каллум составил определенный план, чтобы действовать более последовательно согласно своим ценностям. Он определил несколько действий, которые отражают его принципы и интересы, и четкие сроки их выполнения, как показано в табл. 18.1.

Таблица 18.1. Поведение Каллума, основанное на ценностях

Ценность	Связанное с ней действие	Регулярность
Работать, чтобы жить	Регулярно планировать отдых	Планировать свой отпуск в начале каждого года
Нести ответственность за домашнего питомца	Брать свою собаку на длительные прогулки	Дважды в неделю

Ценность	Связанное с ней действие	Регулярность
Поддерживать наиболее уязвимые группы людей	Жертвовать на благотворительность	Ежемесячно
Уменьшать выбросы углекислого газа	Ходить на работу пешком	Ежедневно
Быть вежливым с другими	Благодарить, улыбаться встречным	Ежедневно
Читать и учиться для удовольствия	Читать романы	Дважды в неделю



ЭКСПЕРИМЕНТ

Используйте пустой бланк в табл. 18.2 для составления таблицы вашего основанного на ценностях поведения.

Таблица 18.2. Мое поведение, основанное на ценностях

Ценность	Связанное с ней действие	Регулярность



ЗАПОМНИ

Желание быть принятым другими и чувствовать себя частью большей социальной группы является неотъемлемой составляющей человеческой природы. Но имейте в виду, что, хотя мысли и взгляды окружающих вас людей важны, они не важнее ваших собственных. Поэтому нет необходимости полагаться в своей самооценке исключительно на то, что другие предположительно думают о вас. Вы можете полностью или частично пренебрегать суждениями других людей о себе или принимать их, если они вам кажутся точными. В конце концов, вы сами знаете себя лучше, чем кто-либо другой.

Не забывайте о том, что наиболее важно

Извлечение наружу базовых основополагающих ценностей поможет вам не забывать о том, что в жизни наиболее важно. Иногда давление жизненных

обстоятельств искажает ваше представление о том, что на самом деле значимо. Например, присутствие на рабочем совещании может показаться вам более важным, чем посещение школьного спектакля вашего племянника. Однако позже, когда он будет восторженно рассказывать о том, как вспомнил все слова своей роли, возможно, вы будете сожалеть, что поставили работу на первое место.

Конечно, вы не всегда можете делать то, что принципиально важно для вас, не страдая от нежелательных последствий. И все же, если вы более тщательно изучите предмет, то, вероятно, изыщите некоторые возможности воздать должное важным вещам в своей жизни, а не слепо реагировать на внешнее давление со стороны работы и т.д.

Меняйте местами приоритеты

Если вы действительно хорошо знакомы со своими ценностями, это поможет вам более эффективно расставить ежедневные приоритеты. В целом ваши приоритеты будут соответствовать вашей внутренней системе ценностей и отражать ее.



СОВЕТ

Пересмотрите свою работу в предыдущих разделах этой главы и составьте пронумерованный список личных приоритетов. Держите этот список под рукой и регулярно обращайтесь к нему, чтобы не забывать, как вы хотите в идеале прожить свою жизнь.



ЗАПОМНИ

Приоритеты перемещаются и меняются местами в зависимости от того, что происходит в вашей жизни. Например, нормально и продуктивно поставить работу (на определенное время) на первое место в своей жизни, если вы нуждаетесь в дополнительных средствах для погашения долгов. Или вы можете выделить лишний час для ухода за пожилым родственником во время его реабилитации после операции. Тем не менее не забывайте о том, что изменения в ваших основных приоритетах обычно бывают временными; возвращайте их на место после того, как кризис закончится.



Глава 19

Преодоление препятствий на пути прогресса

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Чувства, которые нам мешают
- » Выработка прогрессивных установок
- » Как не застрять на пути к восстановлению

Человеческие существа способны упорно сопротивляться изменениям к лучшему и саботировать достижение собственных целей. Возможно, вы сами ставите препятствия на пути своего прогресса, даже не осознавая, что делаете это. Или, возможно, вы осознаете, что саботируете достижение своих целей посредством ошибочного мышления. Эта глава исследует общие препятствия, мешающие положительным изменениям, и предоставляет некоторые советы по преодолению препятствий на пути прогресса.

Боритесь с эмоциями, которые стоят на пути изменений

Как будто бы вам эмоциональной проблемы самой по себе недостаточно, и вы взваливаете на себя дополнительную ношу в виде дискомфорта и дистресса как

порождений той значимости, которую вы приписываете своим проблемам. Чувства, которые вы можете переживать по поводу ваших основных эмоциональных проблем, например стыд, вина или даже гордыня, могут *застопорить прогресс*.

Потесните стыд

Когда люди стыдятся своих проблем, они обычно считают свои симптомы проявлением слабости, ущербности или порочности. Если вы испытываете стыд, то с меньшей вероятностью обратитесь за помощью, поскольку беспокоитесь, что другие люди могут строго осудить вас за такие психологические проблемы, как депрессия или аддикция (см. главы 12 и 10 соответственно), или что другие могут подумать, будто вы глупы, раз страдаете такими проблемами, как тревожность или социофобия. Вы можете волноваться, что любой, кому вы расскажете о своей проблеме, придет в ужас от некоторых ваших мыслей или действий и перестанет с вами общаться. Если вы страдаете от обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), которое характеризуется неприятными неуместными мыслями или идеями, то можете беспокоиться о том, что другие люди не будут понимать вас. Люди с ОКР часто полагают, что никто другой в мире не переживает такие подавляющие чувства, как они. На самом деле каждого время от времени обуревают навязчивые и огорчительные мысли. В главе 13 мы рассказывали о некоторых навязчивых мыслях, общих для ОКР.

Возможно, вам будет слишком стыдно признаться даже себе, что у вас есть проблема. Когда вы обвиняете в своей проблеме внешние обстоятельства или других людей, как правило, вы испытываете стыд. Стыд действительно губителен для изменений, поскольку он:

- » заставляет вас самоизолироваться, что еще больше понижает ваше настроение;
- » приводит к отрицанию проблемы. И вы не сможете работать над ее решением, если не захотите в первую очередь признать, что проблема существует;
- » приводит вас к обвинению других людей и обстоятельств в ваших проблемах, лишая вас энергии для изменений;
- » заставляет вас неправильно оценивать свои симптомы как “ненормальные”, “странные” или “неприемлемые”;
- » приводит вас к ошибочной оценке строгости, с которой другие судят вас за возникновение проблемы;
- » мешает поиску информации, которая может помочь вам понять, что ваша проблема не такая уж необычная;
- » мешает вам получить соответствующую психологическую помощь или необходимые лекарства.



СОВЕТ

Боритесь со стыдом, не прячьте от себя свои проблемы. Ищите информацию, которая сможет представить некоторые из ваших переживаний более нормальными. Практикуйте убеждения самопринятия по примеру тех, которые мы изложили в главе 14. Примите на себя ответственность за преодоление эмоциональных проблем, но не обвиняйте себя в своих симптомах.

Избавьтесь от вины

Вина — это нездоровая негативная эмоция, которая особенно печально известна тем, что блокирует положительные изменения. Вы можете говорить о себе в следующих, вызывающих вину, утверждениях.

- » “Я доставляю семье очень много хлопот своими проблемами”.
- » “Другим людям намного хуже, чем мне. Я не имею права чувствовать себя подавленным”.
- » “Я должен быть более продуктивным. Я просто зря копчу небо”.

Вина саботирует ваши шансы предпринимать позитивные действия. Мысли, связанные с виной, как мы показали на предыдущих примерах, ведут к самоуничижению и еще большему подавлению себя. Депрессия заставляет вас видеть будущее безнадежным и подрывает вашу мотивацию (см. главу 6 для получения дополнительной информации о нездоровых отрицательных эмоциях и о том, как они работают против вас).

Даже если мысли, которые приводят вас к чувству вины, такие как тревога или другая эмоциональная проблема, содержат некоторую долю правды, попытайтесь принять себя как того, кому сейчас плохо. Например, рассматривайте снизившуюся продуктивность как побочный эффект депрессии, а не признак того, что вы плохой или эгоистичный человек.



ЗАДУМАЙСЯ

Стыд и чувство вины растут в темноте. Если вы будете скрывать ваши проблемы и чувства от других людей, ситуация со временем будет только ухудшаться. Когда вы говорите о навязчивостях, депрессии, аддикции или других проблемах, вы предоставляете себе возможность поделиться страхами и дискомфортом с кем-то другим, чье понимание может оказаться гораздо более глубоким, чем вы это себе представляете.

Умерьте свою гордыню

Неумеренная гордыня может помешать вашему прогрессу. Иногда гордыня — это своего рода компенсаторная стратегия за чувство стыда. Ваша

гордыня может защищать вас от стыда, который, по вашему мнению, вы будете испытывать, признавая, что методы, которые вы использовали для преодоления проблем, были не столь идеальны. Ниже приводятся общие установки, основанные на гордыне, которые могут помешать вам меняться к лучшему.

- » **“Абсурдно говорить, что я могу помочь себе — если бы я мог стать лучше, я бы сделал это много лет назад!”** На самом деле люди очень редко знают, как лучше всего помочь себе в эмоциональных проблемах. Для этого нужно читать определенные книги по самопомощи или понимать конкретные техники, знать, как их применять и почему они работают.
- » **“Я умный человек, и я должен справиться с этим самостоятельно!”** Возможно, вы и сумеете помочь себе преодолеть эмоциональные проблемы без чьей-либо помощи. Но помните: даже самым умным людям время от времени необходимы советы специалистов. Например, вы можете быть гениальным, но все равно отдадите свой автомобиль для ремонта в автомастерскую.
- » **“Мне нравится думать о себе как о сильном. Признание за собой этих проблем показывает, что я слабый”.** Как подхваченный вами вирус гриппа не делает вас слабым человеком, так же и вирус депрессии или тревоги не делает вас слабым человеком. Например, отказ от обращения за медицинской помощью в случае инфицирования раны является признаком глупости, а не силы.



СОВЕТ

Поумерьте свою гордыню и будьте готовы обратиться за советом и помощью. Признание и принятие того факта, что у вас есть проблема и что вам нужно получить руководство, как справиться с ней, требует силы, а не слабости.

Обращайтесь за помощью

После того как вы начнете преодолевать свой стыд, чувство вины и гордыню, можете со всей серьезностью приступать к поиску помощи. Необходимая вам помощь может выражаться в чтении книг, подобных этой, визите к терапевту, разговорах с другом (который тоже может прочесть эту книгу) или просмотре онлайн-ресурсов. Некоторые люди находят, что одних методов самопомощи достаточно. Но если вы считаете, что вам этого не хватает, обязательно получите дополнительную поддержку, и чем скорее, тем лучше. Откладывание поиска профессиональной помощи, если она вам необходима, только продлит ваш дискомфорт. Не ждите, пока ваша проблема выйдет на сцену, и пострадают ваши взаимоотношения, работа или повседневная жизнь, прежде

чем начать предпринимать позитивные действия (в главе 21 мы объясняем, как обращаться за профессиональной помощью).

Будьте к себе снисходительнее

Стыд и чувство вины включают пинание себя, когда вы и так чувствуете себя подавленным. Бить кого-то, пытаясь поставить его обратно на ноги, просто бессмысленно.

Вы не *выбирали* проблемы, хотя можете согласиться с тем, что застряли в паттерне, который усугубляет их. Принимайте в расчет другие факторы, думая о том, как могли начаться ваши проблемы.

Вы можете принять на себя ответственность за преодоление своих эмоциональных расстройств и можете проявить сострадание к себе в этом процессе. Имеет смысл быть добрым по отношению к себе, когда вы упорно работаете над самоулучшением, особенно если учесть, что большая часть работы связана с причинением себе на короткий период дискомфорта. Определенно вы заслуживаете того, чтобы немного поощрить себя во время экспозиции и поведенческих экспериментов, а не погружаться в пучину самокритики.



СОВЕТ

Постарайтесь на некоторое время стать своим лучшим другом, а не худшим критиком, и посмотрите, поможет ли это вам предпринять какие-то позитивные действия (поищите в главе 14 дополнительные советы о том, как относиться к себе с состраданием).

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

Многие люди с эмоциональными проблемами ждут месяцы или даже годы, прежде чем поделиться своими проблемами с кем-нибудь. Например, люди с ОКР в среднем 10 лет уживаются со своими симптомами, прежде чем обратиться за профессиональной помощью — они могут скрывать свои проблемы даже от друзей и семьи. Люди с депрессией и тревожностью также могут ожидать месяцы или годы, прежде чем заговорить о своих проблемах с другим человеком.

Самая распространенная причина хранения проблем под ковром — стыд. Думать, что вы должны держать свои проблемы в секрете, довольно трагично, потому что в конечном итоге вы будете бессмысленно и безмолвно страдать. Если вы изучите эти возможности прямо *сейчас*, то сможете убедиться в том, что ваши симптомы распространены и их нечего стыдиться. Начните свой путь к выздоровлению прямо сейчас, чтобы не пожалеть, что не прибегли к профессиональной помощи раньше.

Следуйте позитивным принципам, способствующим прогрессу

Некоторые установки, которых вы ранее придерживались, скорее всего, окажутся бесполезными, когда вы будете пытаться преодолеть свои эмоциональные проблемы. К счастью, вы можете поменять свои бесполезные установки на альтернативные убеждения, которые помогут вам подняться вверх по лестнице улучшения эмоционального здоровья.

Поймите, что “просто” не означает “легко”

Большинство шагов по преодолению психологических проблем при помощи КПТ кажутся относительно простыми. КПТ — не ракетостроение, многие ее принципы и рекомендации на самом деле могут показаться прописными истинами. Однако, если КПТ и предлагает истины, то не прописные, иначе не так много людей, страдающих от эмоциональных проблем, обращались бы к ней за помощью.

Даже если КПТ была бы простой, как азбука, применение на практике ее принципов далеко не легкое дело. Если вы будете использовать КПТ, чтобы помочь себе, от вас потребуются много усилий, усердия, повторения и решительности.



ЗАПОМНИ

Поскольку КПТ кажется очень простой, некоторые люди испытывают разочарование, обнаружив, что у них не все получается так быстро или легко, как они хотели бы. Если вы хотите заставить КПТ работать на вас, выработайте установку, что улучшение не должно даваться легко. Но ваше здоровье стоит того, чтобы над ним поработать.

Больше оптимизма

Одна из самых больших блокировок, мешающих улучшению вашего состояния, — отказ поверить в то, что изменения возможны. К счастью, вы в состоянии ловить себя на негативных прогнозах насчет возможности улучшить свою жизнь. Боритесь с любыми подобными мыслями.

- » “Другие люди вылечиваются, но они не так запутались, как я”.
- » “Я никогда не изменюсь, я слишком долго был таким”.
- » “Эти материалы КПТ никогда не будут работать для такого бесполезного человека, как я”.

Если подобные мысли вам знакомы, вернитесь к разделу “Будьте к себе снисходительнее” этой главы, в котором мы рассказываем, как быть к себе чуточку добрее. Стали бы вы поощрять вашего друга поддаться таким мыслям или призывали бы его бросить им вызов? Постарайтесь дать себе такой же добрый совет, какой дали бы другому человеку с похожими проблемами.

Ищите подтверждения того, что вы *можете* измениться. Напоминайте себе о том, что вы делали в прошлом, что было трудным и требовало от вас больших усилий. Если вы не дадите новому терапевтическому методу шанс себя проявить, тогда как вы узнаете, что он *не работает*?



ЗАПОМНИ

Не попадайтесь в ловушку, считая, что ваши проблемы настолько специфичны и уникальны, что вам не поможет такой распространенный метод, как КПТ. Иногда люди сами изо всех сил защищают свои эмоциональные проблемы, поскольку считают, что те делают их уникальными. Вы останетесь уникальным, избавившись от своих проблем, просто станете счастливее. Если вы будете цепляться за мысль о том, что никто не сможет вас понять или вам помочь, это может стать самореализующимся пророчеством. Вы можете твердо придерживаться идеи, что ваш случай безнадежен, потому что это защищает вас от пустых надежд и разочарований. Смиритесь с риском возможного разочарования ради шанса на успех.

Не забывайте о своих целях

Для того чтобы двигаться к выздоровлению, время от времени нужно подпитывать свою приверженность целям. Вы можете обнаружить, что намертво застряли в пути, потому что забыли, каковы ваши цели. Или, может быть, вы обнаружите, что испытываете противоречивые чувства в отношении преодоления своих проблем. В конце концов, продолжать испытывать тревогу, депрессию или гнев может показаться вам более легким выбором, чем измениться.

Регулярно напоминайте себе о своих целях и преимуществах от достижения этих целей. Вы можете использовать форму анализа затрат и выгод (АЗВ), чтобы убедиться в преимуществах целенаправленных изменений. В главе 8 мы описывали форму АЗВ и предоставили вам некоторую дополнительную информацию о целеполагании. Обратитесь к приложению и заполните пустой бланк формы АЗВ.



СОВЕТ

Всегда старайтесь ставить цели, которые находятся в пределах вашей досягаемости и на пути к которым вы можете устанавливать более краткосрочные цели. Например, если ваша цель — перейти от полного домашнего затворничества к тому, чтобы свободно

путешествовать, поставьте для начала перед собой цель пойти в определенный магазин, чтобы купить что-нибудь конкретное. Затем вы можете сосредоточиться на этапах, необходимых для решения этой небольшой задачи, прежде чем перейти к решению более масштабных задач.

Настойчивость и повторение

Мы часто слышим, как люди говорят, что один раз попробовали ту или иную технику или поведенческий эксперимент, но от этого не стали чувствовать себя лучше. Причиной отсутствия успеха у них является то, что один раз — очень мало. Когда вы работаете над изменением укоренившихся моделей мышления и поведения, вам, скорее всего, придется пробовать новые альтернативы много раз, прежде чем вы сможете оценить любые полезные изменения. Вы должны предоставить себе много возможностей, чтобы привыкнуть к новой мысли или поведению. Вы также можете ожидать, что новые способы мышления и поведения будут казаться вначале очень неестественными.



Подумайте о своих глубинных убеждениях и старых способах поведения как об автоматических реакциях, точно таких же, как нанесение губной помады правой рукой. Если вы сломали правую руку и на нее наложили гипс, придется пользоваться левой рукой. Представьте себе, что новые здоровые убеждения и поведение представлены вашей левой рукой. Каждый раз, когда вы захотите использовать свои новые убеждения, они покажутся вам странными и, скорее всего, не будут хорошо работать. Каждое утро, когда вы тянетесь к губной помаде загипсованной правой рукой, вы должны напомнить себе, что надо бороться и использовать вместо нее левую руку. Вам будет трудно сперва наносить помаду аккуратно, и иногда вы будете похожи на клоуна. Однако со временем вы приобретете навыки нанесения макияжа левой рукой и однажды автоматически потянетесь к губной помаде левой рукой.

Люди всегда могут переориентировать себя на использование новых моделей поведения. Подумайте о тех, кто отказался от курения или поменял схему питания. Даже переезд в другой дом и изменение маршрута по пути на работу являются примерами поведенческого переобучения. Вы можете переобучить свое мышление так же, как и свое поведение — настойчивость и повторение применимы к ним обоим.

Устранение мыслей, мешающих выполнению задачи

Техника “За и против” — простой, но эффективный способ устранения препятствий на пути к изменению. Эта техника протянет вам руку помощи на пути к достижению ваших целей.

“Против” — мысли, установки и убеждения, которые стоят на пути вашего прогресса. Вам необходимо ответить на них “за” — *ориентированными на решение задачи когнициями*, которые являются конструктивными альтернативами “минуса”. Приведенный ниже список бесполезных установок (ловушек) позволит получить некоторое представление о когнициях, препятствующих решению задачи.

Заполните форму “За и против”, выполнив следующие действия.

1. Определите цель или задачу, на которой хотите сосредоточиться.
2. В левой колонке (“Против”) перечислите свои мысли, установки и убеждения, которые препятствуют достижению этой цели.
3. В правой колонке (“За”) напишите ответы на каждое “против”, которые ориентированы на решение задачи или достижение цели.

Вы найдете пустую форму “За и против” в приложении. Пользуйтесь ею, когда замечаете, что отклонились от достижения цели или задачи самопомощи. В табл. 19.1 приведен пример заполненной формы “За и против”.

Таблица 19.1. Пример заполненного бланка “За и против”

Цель или задача: выделить время и заполнить анкету для поступления в университет	
Когниции, препятствующие решению задачи (“Против”)	Когниции, ориентированные на решение задачи (“За”)
1. Если я начну, то буду слишком подавлен	1. Это хлопотное дело, но если я буду выполнять его пошагово, то справлюсь
2. Это слишком сложно, я обязательно ошибусь	2. Если я внимательно прочту инструкцию, это будет неплохой идеей
3. Меня наверняка не примут	3. Для меня это хороший шанс, и я действительно пожалею, если пропущу срок подачи документов
4. Нет смысла и пытаться, в конечном итоге я всегда бросал это	4. Я бросал это раньше, но не обязательно, что снова так сделаю, особенно если начну сейчас!

На пути к улучшению психического здоровья вы обязательно столкнетесь с препятствиями. Ниже мы приводим самые распространенные причины отказа от ваших целей или отказа поставить достижение этих целей на первое место.

- **Боязнь перемен.** Несмотря на то что вы чувствуете себя действительно несчастным, вы можете бояться всего, что случится, если предпримете шаги для изменений. Вы можете так долго быть подавленным или тревожным, что вам трудно представить себя каким-то другим. Возможно, некоторые люди в вашем окружении помогают вам жить с вашими проблемами, и вы боитесь, что после улучшения вашего состояния они уйдут. Тем не менее выздоровление даст вам хороший шанс построить более полноценные отношения и развивать свою независимость.
- **Низкая стрессоустойчивость.** Когда борьба становится напряженной, трудности отступают, не правда ли? Нет! У вас может возникнуть искушение лечь спать, однако каждое утро вы будете просыпаться с теми же самыми проблемами. Единственный способ повысить свою стрессоустойчивость во всех ее формах — это изобразить на лице улыбку и ходить с ней. Какой дискомфорт вы бы ни испытывали, работая над изменением себя, все же ваши усилия наверняка менее болезненны, чем страдания всю оставшуюся жизнь.
- **Пассивность.** Возможно, если вы будете ждать достаточно долго, кто-то другой сделает так, чтобы вам стало лучше! Произойдет чудо, которое изменит всю вашу жизнь, или появится волшебная кнопка, которую вам надо будет нажать! Вуаля — и вы в порядке! Не спешите задерживать дыхание в ожидании. Примите на себя ответственность за выполнение работы, необходимой для того, чтобы чувствовать себя лучше.
- **Страх, что вами управляют окружающие.** У некоторых людей обостренное чувство независимости, и они могут быть чувствительны к тому, что другие пытаются повлиять на них или принуждать их к чему-то. Если вы один из таких людей, то можете подумать, что ваш психотерапевт или тот, кто находится рядом, пытаются установить над вами контроль, предлагая попробовать новые стратегии. Постарайтесь быть непредвзятым к тому, что специалисты и люди, которые заботятся о вас, вам предлагают. Это вы решаете, реализовать чьи-то идеи или нет. Никто другой не может на деле контролировать вас и ваши решения.
- **Фатализм.** Возможно, ваш девиз: “Я такой, какой есть, и таким мне суждено оставаться навсегда”. Если вы убеждены, что ваши настроения управляются силами, не подвластными вашему контролю, например химией, гормонами, биологией, прошлым, судьбой или Богом, значит, вы склонны уступать

своим симптомам. Почему бы вам не подвергнуть свои теории проверке, приложив настоящие усилия, чтобы переписать предполагаемую судьбу? Вы никогда не можете знать: а что, если ваши начальные предположения были неверными?

- **Любовь — это наркотик...** Вы можете полагать, что любовь — единственный истинный путь к счастью. Возможно, вам трудно представить, что у вас может быть достойная жизнь, если вы научитесь справляться со своими проблемами самостоятельно. Вы можете думать, что будете оставаться несчастными и с эмоциональными проблемами, пока не придет рыцарь на белом коне и не спасет вас от этого сумасшедшего запутанного мира. Любовь, бесспорно, является настоящим бонусом в жизни человека. Однако самые здоровые отношения — это те, где обе стороны являются самодостаточными и наслаждаются обществом друг друга, не будучи чрезмерно взаимозависимыми.
- **Ожидание мотивации.** Многие люди совершают ошибку, ожидая, что почувствуют потребность что-то делать до того, как начнут это делать. Проблема с ожиданием вдохновения, или мотивацией, заключается в том, что вы можете прождать слишком долго. Часто действие предшествует мотивации. Когда вы преодолеваете эмоциональное беспокойство, вам часто приходится идти на эксперимент (см. главу 4) или следовать плану активности (см. главу 12), даже если это — последнее, что вы хотите делать. Позитивное действие является лучшим средством для преодоления оцепенения и чувства безнадежности.



Глава 20

Психологическое садоводство: сохранение достижений КПТ

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Сохраняйте плоды тяжелого труда
- » Снижение риска рецидива и преодоление случившегося рецидива
- » Посев семян любви (и сострадания)

Уход за достигнутыми позитивными изменениями является важной частью помощи себе и составляющей эмоционального здоровья. Вы можете ежедневно возвращать свои убеждения и поведенческие изменения. Этот процесс похож на полив растения, чтобы оно продолжало расти. Чем больше вы заботитесь о себе (например, практикуя новые способы мышления и поведения), тем больше снижаете риск возврата к старым проблемам.

В этой главе приведены советы и рекомендации, которые помогут вам избежать рецидивов и справиться с неудачами, если они происходят.

Отличайте сорняки от цветов

Подумайте о своей жизни, как о саде. Нездоровое ригидное мышление и соответствующее ему поведение, например уход от проблем, ритуалы, защитные стратегии, перфекционизм и чрезмерное стремление понравиться (и это лишь некоторые из них), являются сорняками в вашем саду. Цветы в нем — ваше здоровое гибкое мышление, позволяющее принять себя и других, допустить неопределенность, разрешить себе ошибаться, и такое здоровое поведение, как ассертивное отстаивание своих интересов, общение, решение проблем и экспозиция (см. главы 4 и 13 для более подробной информации об экспозиции и предотвращении ответной реакции).

Ни один сад не бывает без сорняков. Посадить нужные растения недостаточно. Вам нужно постоянно поливать и подкармливать цветы, а также выкапывать сорняки, чтобы сохранять сад здоровым. Если вы пропалываете грядки регулярно, у сорняков нет шанса удержаться, поскольку вы тут же появляетесь со своей мотыгой, выпалывая их первые ростки. В зависимости от вида сорняков, время от времени вам потребуется какой-нибудь пестицид в виде соответствующего предписанного лекарства. Итак, *изучите свой сад*.

Определив нездоровые тенденции своего мышления и поведения, а также выработав некоторые здоровые альтернативы, вы можете лучше следить за появлением сорняков и здоровьем растений.

Чтобы отличить сорняки от цветов, задайте себе следующие вопросы.

- » **В каких областях мне нужно больше всего поработать, чтобы поддерживать свои достижения в КПТ?** Области, которые вы определите, будут теми, где, вероятней всего, первыми прорастают сорняки.
- » **Какие стратегии КПТ лучше помогают преодолеть мои эмоциональные проблемы?** Подумайте о новых установках, которые вы приняли в отношении себя, мира и других людей. Эти области подобны нежным молодым растениям — их тонкие побеги требуют особого внимания.
- » **Какие техники, применяемые мной для преодоления эмоциональных проблем, оказались наиболее полезными?** Подумайте о новых принятых вами способах поведения (цветы) и старых способах поведения, от которых вы отказались (бурьян). Придерживайтесь нового, здорового поведения и остерегайтесь сползания к прежнему нездоровому поведению. Используйте план активности, который поможет вам следовать полезным привычкам и поведению (вернитесь к главе 12, чтобы узнать больше о плане активности).



СОВЕТ

Запишите ответы на предыдущие вопросы, чтобы вы могли их часто просматривать и не забывать о том, где нужно приложить мотыгу.

Боритесь с сорняками

В этом разделе мы рассматриваем темы, связанные с сорняками, и предлагаем некоторые решения, как остановить захват ими вашего сада; выдвигаем предположения о тех местах, где они, вероятней всего, будут расти, и о том, как справиться с теми из них, которые продолжают появляться.

Уничтожайте сорняки в зародыше

Краем глаза вы видите, как сорняк поднимает свой маленький коварный росток. У вас может возникнуть соблазн игнорировать его. Может быть, он пропадет сам, завянет или засохнет. К сожалению, сорняки редко устраняются сами. Скорее, они имеют тенденцию распространяться и душить ваши расцветающие колокольчики. Считайте, что любой сорняк, который вы обнаружите, требует жестокой и немедленной казни.

Общей причиной игнорирования повторного возникновения проблем является стыд (о котором мы говорили в главе 19). Если вам стыдно, что ваши проблемы повторяются, вы можете попытаться отрицать их и избегать обращения за помощью к специалистам, друзьям или семье. Вы будете с меньшей вероятностью предпринимать личные усилия, чтобы побороть проблему, как делали это в первый раз.



ЗАПОМНИ

Неудачи являются частью нормального движения вперед. С людьми случаются как эмоциональные, психологические проблемы, так и физиологические. Вам не стоит стыдиться ваших психологических проблем больше, чем вы стыдились бы аллергии или проблем с сердцем.

Еще одной распространенной причиной, по которой люди игнорируют появление психологических проблем, является их *гиперболизация*, или предположение наихудшего (вернитесь к главе 2, чтобы получить больше информации об ошибках мышления). Многие люди делают вывод, что регресс равен проблеме в квадрате, хотя это, конечно же, не так. Вы можете придерживаться того взгляда, что проблема, которую вы победили, находится в крайне неблагоприятном положении, пытаясь вернуться снова. Это потому, что вы знаете своего врага. Используйте то, что знаете о распознавании и блокировании своего прежнего мышления и поведения, это поможет вам выкорчевать этот сорняк прежде, чем он поднимется слишком высоко над землей.



Некоторые эмоциональные и психологические проблемы более упорны, чем остальные, например биполярное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство и расстройство пищевого поведения. Одно то, что проблема является упорной, еще не означает, что она может полностью поменять вашу жизнь или стать слишком большим препятствием. Однако вы должны ожидать, что снова встретитесь с проблемами навязчивости. Продолжайте следовать терапевтическим стратегиям даже тогда, когда ваши первоначальные проблемы больше не проявляются; делая это, вы сможете предотвратить рецидив.

Например, если вы были знакомы с депрессией, то можете заметить появляющиеся сорняки, наблюдая за собой следующее поведение.

- » Начинаете испытывать пессимизм в отношении будущего и своей способности справляться с ежедневными неприятностями.
- » Вновь и вновь думаете о прошлых неудачах и о том, насколько вам плохо (руминация).
- » Теряете интерес к встречам с семьей и друзьями.
- » С трудом встаете с кровати по утрам и хотите спать в течение дня, а не заниматься делами или физическими упражнениями.

Если вы заметите, как эта жалящая крапива пробивает себе дорогу в вашей цветущей жизни, попробуйте некоторые из следующих методов.

- » Бросьте вызов своему пессимистическому предвзятому мышлению и напомните себе, что ваши мысли являются не точным отражением реальности, а симптомами вашей депрессии (подробнее об ошибках мышления см. главу 2).
- » Прекратите процесс руминации, сосредоточившись на задаче и осознанности (мы объясняли это в главе 5).
- » Продолжайте встречаться с семьей и друзьями, несмотря на снижение интереса, отмечая, что благодаря этому вы чувствуете себя скорее лучше, чем хуже.
- » Заставляйте себя утром вставать с постели и придерживаться плана активности (прочтите главу 12, чтобы узнать больше о плане активности).

Каковы бы ни были ваши конкретные проблемы, следуйте данному примеру: напишите характеристики сорняков и некоторые конкретные решения по их уничтожению, чтобы иметь это под рукой.



ВНИМАНИЕ!

Не игнорируйте признаки того, что ваши проблемы пытаются укорениться. Будьте бдительны. Но также будьте уверены в своей способности снова использовать стратегии, которые срабатывали раньше.

Находите места, где могут расти сорняки

Чтобы предотвратить рецидив, узнайте, где ваши сорняки чаще всего пускают корни.

Большинство людей, независимо от конкретных психологических проблем, оказываются наиболее уязвимы к неудачам, когда вымотаны или находятся под давлением стресса. Если вы переутомились или находитесь под давлением обстоятельств, например сроков сдачи работы, финансовых проблем, тяжелой утраты или семейных трудностей, вы более уязвимы к таким физическим заболеваниям, как простуда, грипп или обострение экземы. Психологические проблемы ничем не отличаются в этом отношении от физиологических: они захватывают вас, когда вы истощены или находитесь в состоянии кризиса.

Вы могли заметить, что некоторые проблемы, такие как ОКР, тревога и депрессия, больше проявляют себя, когда вы поправляетесь от физических болезней. Признание этого общечеловеческого опыта поможет вам бороться с любым чувством стыда, который вы можете испытывать, и “дегиперболизировать” возвращение ваших симптомов.

Составьте перечень предполагаемых ситуаций и факторов окружающей среды, которые могут наделять ваши сорняки гигантской силой. Например, вы можете определить следующие пусковые механизмы окружающей среды для вашей депрессии:

- » сезонные изменения, особенно осенний период, когда дни становятся короче и холоднее;
- » нехватка сна из-за рабочих обязанностей, маленьких детей, болезни или по любой другой причине;
- » недостаток физических упражнений и активности;
- » повседневные проблемы, навалившиеся одновременно, например вышел из строя нагревательный котел на той же неделе, когда сломалась стиральная машина и пришли дополнительные счета;
- » сужение возможностей для положительного социального взаимодействия с друзьями и семьей.

Вы также можете определить *межличностные* триггеры своей депрессии, например следующие:

- » уставший и раздражительный партнер;
- » разногласия с партнером, детьми, родителями или другими родственниками;

- » критичный или требовательный начальник;
- » недоброжелательные коллеги.

Составьте список ситуаций повышенного риска для себя, включая ситуации, которые, скорее всего, могут активизировать ваши нездоровые глубинные убеждения (мы объяснили глубинные убеждения в главе 16), и ситуации, вызывающие у вас напряжение. Такой список поможет вам создать четкое представление о том, когда вы наиболее уязвимы к рецидиву, и определить, какая психологическая почва является наиболее плодородной для роста сорняков.

Работайте с рецидивизирующими сорняками

Некоторые сорняки, похоже, продолжают возвращаться. Вы можете думать, что избавились от них, пока не откроете дверь в сад, как в сцене из кинофильма “Магазинчик ужасов” (“Корми меня, Сеймур!”).

Некоторые нездоровые убеждения более трудно разрушить, чем остальные. *Глубинные убеждения* (см. главу 16) — это убеждения, которые вы привыкли считать истинными в течение очень долгого периода времени — большую часть вашей жизни. Эти убеждения будут продолжать пытаться пустить корни и могут быть особо устойчивыми к вашим попыткам вырвать их. Определенные виды нездорового поведения, например аддикции и ритуалы, связанные с расстройством пищевого поведения или ОКР, могут быть очень стойкими.

Лучший способ справиться с этими рецидивизирующими сорняками — не успокаиваться. Продолжайте укреплять свои альтернативные убеждения. Продолжайте свои занятия, которые заполняют пробелы, оставшиеся после ваших аддикций или озабоченности пищей. Продолжайте подвергать себя экспозиции и выполнять действия по предотвращению реакции (см. главу 13) для борьбы с ОКР. Поверьте, что со временем и благодаря вашему упорству новые мышление и поведение окрепнут.

Вы невольно подпитываете свои сорняки? Избегание — главное удобрение для сорняков. Вы могли выработать здоровое убеждение, например: “Я хочу, чтобы меня любили другие, но они не обязаны это делать. То, что я не нравлюсь некоторым людям, еще не значит, что я нелюбим”. И тем не менее, если вы продолжаете избегать социальных ситуаций, самовыражения и конфронтации, вы даете своему старому убеждению “Я должен нравиться всем, иначе это будет значить, что я нелюбим” шанс прорасти.



СОВЕТ

Уточните, почему вы избегаете определенных ситуаций и переживаний. Вы не собираетесь идти на вечеринку потому, что не хотите, или же стремитесь избежать вероятности того, что другие будут оценивать вас негативно? Вы не посещаете ферму потому, что она вас не интересует, или же хотите избежать отравления пестицидами?

Обнаружив рецидивирующий упрямый сорняк в своем саду, выпалывайте его с корнем. Вы можете полностью уничтожить сорняки, лишив почвы их корни и побеги. Старайтесь избегать половинчатых усилий в борьбе с ошибочным мышлением. Оспаривайте ошибки своего мышления (глава 2) и выталкивайте себя в сложные ситуации, используя здоровые стратегии совладания (мы рассматриваем ошибки мышления в главе 2 и говорим о стратегиях совладания в главах 4, 13 и 16).

Ухаживайте за цветами

Знать, когда вы наиболее уязвимы к повторному прорастанию симптомов своих первоначальных проблем, — это одно. Но знать, как устранить проблемы и предотвратить рост сорняков, — это совсем другое.



ЗАПОМНИ!

Техники, поведенческие упражнения и эксперименты, которые помогли вам раньше решить ваши проблемы, скорее всего, будут работать снова. Таким образом, вернитесь к основам. Продолжайте бороться со своими негативными мыслями и ошибками мышления. Продолжайте подвергать себя экспозиции к ситуациям, которых боитесь. Если ваша жизнь неупорядочена из-за таких неизбежных вещей, как переезд в другой дом, трудности на работе или плохое здоровье, соблюдайте свой обычный график настолько, насколько это возможно.

Самое главное — даже когда дела идут хорошо, поливайте свои анютины глазки! *Психологический полив* предполагает поддержку вашего нового мышления и поведения, предоставление себе многочисленных возможностей для постоянной практики и проверки нового образа жизни. Как мы упоминали в главе 16, для того, чтобы здоровые альтернативные убеждения стали привычными, требуется время. Будьте терпеливы к себе и продолжайте делать здоровые вещи, даже если у вас нет симптомов. Еще одной хорошей идеей будет разработать кризисный план. Вот некоторые примеры того, что вы можете захотеть включить в свой план, чтобы преодолеть возможный рецидив.

- » Подумайте о том, чтобы встретиться со своим семейным врачом или психиатром и решить, нужно ли вам на какое-то время пройти лечение.
- » Расскажите о своих чувствах кому-то, кому вы доверяете. Выберите человека, на чью поддержку вы можете положиться. Обратитесь за помощью к специалисту, если разговора с другом или членом семьи вам недостаточно.
- » Вернитесь к своему опыту предыдущей работы с КПТ и повторно выполните упражнения, которые были наиболее эффективными.
- » Сохраняйте свой образ жизни здоровым и активным.

Посадка новых сортов

Выкорчевывание сорняка (нездоровых убеждений и поведения) важно, но также вам нужно на его месте посадить цветок (здоровые убеждения и поведение). Например, если вы заметили, что старое убеждение “Я должен получить одобрение моего начальника, иначе это будет означать, что я ничего не стою” возрождается, оспаривайте его при помощи аргументов логичности, полезности и истинности (глава 16 рассказывает более подробно об оспаривании нездоровых убеждений.)

Вам также нужно посадить здоровое убеждение, например: “Я хочу одобрения моего начальника, но оно мне не нужно, чтобы быть стоящим человеком”. Вы можете укрепить новое убеждение, собрав аргументы в пользу логичности, полезности и истинности альтернативного здорового убеждения.

Чтобы усилить новые убеждения, вы можете спланировать ситуации, которые, как вы знаете, могут запустить ваши старые нездоровые убеждения, и действовать в них в соответствии с новыми правилами. Например, намеренно добиваться отзыва своего руководителя о той части вашей работы, которая сделана не лучшим образом. Сопrotивляйтесь такому старому поведению, возникающему из вашего нездорового убеждения “Я должен получить одобрение моего начальника”, как чрезмерные извинения или оправдания. Вместо этого примите себя как того, кто не слишком хорошо сделал работу, и берите на заметку конструктивную критику (см. главу 14, чтобы получить больше информации о самопринятии, и главу 16, чтобы больше узнать об усилении новых убеждений).

Вы можете выкорчевывать нездоровые поведенческие сорняки и высадить на их месте поведенческие цветы. Например, вы можете заметить, что пьете больше алкоголя по вечерам, когда ваше настроение падает в связи с сокращением светового дня. Вы знаете, что начало зимы подавляет вас, потому что вы проводите больше времени в доме. Вы можете сделать свой выбор, перестать

пить больше одного бокала вина по вечерам и начать ходить в танцевальный класс или заняться еще какой-нибудь активностью. Вы также можете составить список мероприятий, которые можно делать дома, что позволит вам занять себя чем-то в зимние вечера.



ЗАПОМНИ

Посадите цветы вместо сорняков и старайтесь за ними тщательно ухаживать. Вашим сорнякам будет очень сложно пробиться там, где процветают здоровые растения.

ПАМЯТКА СЧАСТЛИВОГО САДОВОДА

Вот несколько моментов, которые помогут вам предотвратить и преодолеть рецидив. Используйте эту памятку, чтобы ваши ногти не задушил вьюнок.

- **Сохраняйте спокойствие.** Помните, что неудачи — это нормально. У каждого бывают взлеты и падения.
- **Используйте неудачи.** Ваши неудачи могут указать вам на те вещи, которые заставляют вас чувствовать себя хуже, а также на то, что вы можете сделать, чтобы улучшить свое положение. Вспомните профилактические меры, которые, возможно, помогали вам чувствовать себя лучше, но с которыми вы расстались, когда ваши симптомы стали реже проявляться.
- **Определите триггеры.** Регресс может дать дополнительную информацию о ваших уязвимых местах. Используйте эту информацию для планирования того, как справляться с предсказуемыми неудачами в будущем.
- **Используйте то, что вы узнали из КПТ.** Иногда вам кажется, будто регресс означает, что вы никогда не добьетесь полного выздоровления, или что КПТ не работает в вашем случае. Но если что-то действительно сработало один раз, есть вероятность того, что это сработает еще раз. Вы ничего не потеряете, если попытаетесь.
- **Смотрите на вещи в перспективе.** К сожалению, чем больше вы продвигаетесь по пути улучшения своего эмоционального здоровья, тем более ужасными будут казаться вам по контрасту черные пятна. Пересмотрите свой прогресс и попытайтесь увидеть этот контраст в положительном ключе — как доказательство того, что вы далеко ушли вперед.
- **Сочувствуйте себе.** Часто люди унижают себя из-за неудач. Не надо никого обвинять. Вы можете помочь себе вернуться в колею, рассматривая неудачу как проблему для решения, а не палку, которой нужно себя бить.
- **Помните о своих достижениях.** Ничто не может лишить вас ваших достижений. Даже если кажется, что ваши достижения исчезли, они могут снова вернуться. Вы можете принять меры, чтобы это случилось быстрее.

- **Смотрите в лицо своим страхам.** Не позволяйте себе избегать всего, что запустило ваш регресс. Вы можете разработать дополнительные экспозиционные упражнения (см. главы 13 и 17), чтобы помочь себе более эффективно справиться с триггером в следующий раз, когда это произойдет.
- **Устанавливайте реальные цели.** Иногда вы можете переживать неудачи, потому что откусываете больше, чем можете проглотить. Пусть ваши упражнения будут сложными, но не подавляющими. Разбивайте большие цели на меньшие промежуточные цели.
- **Держитесь!** Даже если вы не можете справиться с неудачами немедленно, не теряйте надежду. Со временем, приложив усилия, вы сможете преодолеть регресс. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой к друзьям и специалистам, если считаете, что вам это нужно. Напоминайте себе о прошлых временах, когда вы испытывали такое же отчаяние и безнадежность, как и сейчас. Напоминайте себе о том, как вы вышли из пике, и применяйте эти же стратегии сейчас.

Успешного садоводства!

Будьте сострадательным садовником

Что вы будете делать, если одно из ваших драгоценных растений заболит? Если вы обнаружите, что на вашей коллекционной розе появилась фитофтора, лишите ли вы ее воды и почвы или попытаетесь лечить болезнь? Для вас будет лучше не обращаться жестоко и не пренебрегать растениями в своем саду потому, что они не могут цвести, в противном случае они будут увядать и дальше. Вы ведь не вините растения за то, что они болеют, так почему вы должны обвинять себя за рецидивы?

Да, принимать ответственность за все, что в ваших силах сделать, — самоотверженно. И поэтому принимайте ответственность за свое мышление и планирование собственного восстановления. Но при этом проявляйте сострадание к себе и своим проблемам. Некоторые из ваших нездоровых тенденций частично могут уходить корнями в детство и подростковые переживания. Другие могут иметь некоторую биологическую подоплеку. Какие-то из ваших проблем могут возникнуть в результате травмы. Вы не одиноки в своих эмоциональных проблемах. Вы — часть человеческого рода, и нет причин требовать от себя большего, чем от других людей, в деле сохранения эмоционального здоровья.

Если вы будете ответственно и сострадательно относиться к своим неудачам, вы быстрее сможете помочь себе выздороветь.



СОВЕТ

Считается, что с растениями следует разговаривать, чтобы они лучше росли. Да, это может выглядеть немного глупо, но, возможно, в этом что-то есть. Попробуйте представить себя растением в маленьком горшочке на кухонном подоконнике. Говорите с собой ободряюще и с любовью, когда заметите, что ваши листья опустились. Пошлите себе сообщения, которые будут вас скорее подпитывать, чем истощать.

КАК РАСТЕТ ВАШ САД?

Как показали исследования, КПТ является лучшей профилактикой рецидивов, чем медикаменты сами по себе или другие виды психотерапии. Причина состоит, скорее всего, в том, что КПТ призывает вас стать собственным психотерапевтом. Выполнение поведенческих и письменных упражнений помогает людям на долгое время оставаться в порядке. Старайтесь оставаться активным садовником на протяжении всей своей жизни. Большинство садов, предоставленных самим себе, полностью зарастают сорняками. Подумайте о сохранении здоровья вашего психологического сада как о своем постоянном проекте.



Глава 21

Работа со специалистами

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Решение работать с профессиональным когнитивно-поведенческим терапевтом
- » Получение максимальной отдачи от когнитивно-поведенческого терапевта
- » Как узнать хорошего когнитивно-поведенческого терапевта

В последние годы КПТ завоевала большую популярность отчасти благодаря исследованиям, которые показали эффективность данного подхода для лечения многих распространенных психологических проблем. Все чаще КПТ выбирают методом лечения для большинства проблем психического здоровья. Все большее количество людей врачи отсылают к КПТ. Все большее количество государственных средств в Великобритании выделяется для обучения когнитивно-поведенческих терапевтов, чтобы удовлетворить растущий спрос. В наши дни вы можете получить доступ к лечению посредством КПТ с помощью книг, через Интернет, по ходу групповых и индивидуальных сессий. Эта глава поможет вам выяснить, как искать дополнительную помощь, как выбрать когнитивно-поведенческого терапевта и как извлечь максимальную пользу из вашего лечения.

Обращение за профессиональной помощью

Содержащейся в этой книге информации, возможно, вам будет достаточно для преодоления эмоциональных проблем. Или же вы можете решить обратиться к другим книгам самопомощи, которые мы рекомендуем в главе 25, и которые могут предоставить вам больше рекомендаций по конкретным проблемам.

Вместо того чтобы помогать самому себе справляться с трудностями, вы можете решить, что нуждаетесь в дополнительной квалифицированной помощи психотерапевта. Если у вас есть трудно решаемые проблемы, ваш врач может назначить вам также медикаменты или направить к психиатру для более квалифицированной диагностики. Психиатры, как правило, могут направить вас к психотерапевту, специализирующемуся на лечении конкретно ваших проблем. Ваш врач общего профиля также может предложить вам психотерапевта, независимо от того, направлял вас к нему психиатр или нет.



ЗАПОМНИ

Метод самопомощи, представленный в книгах, подобных этой, хорош тем, что обойдется вам недорого, всегда доступен — даже посреди ночи и во время праздников — и предоставляет долгосрочные рекомендации, которые помогают годами. Возможно, самое главное — это то, что, когда вы пользуетесь книгой самопомощи, вы знаете, что человек, который вносит изменения в вашу жизнь, — это *вы сами*. Хорошая книга самопомощи может стать бесценной, даже если вы обратились и за профессиональной помощью. На самом деле большинство когнитивно-поведенческих терапевтов рекомендуют одну-две книги во время лечения. Ваш психотерапевт может сотрудничать с вами, используя книгу по вашему выбору (например, эту) в качестве дополнительного источника. Или спросите своего психотерапевта, может ли он предложить вам какую-нибудь другую книгу, которая поможет вам получить максимальную пользу от лечения.



СОВЕТ

Задайте себе следующие вопросы, чтобы определить, будет ли для вас *сейчас* правильным решением обратиться за профессиональной помощью.

- » **Насколько серьезны ваши проблемы?** Например, если у вас тяжелая форма депрессии, или вы чувствуете, что не можете двигаться дальше, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за помощью к специалистам, так как ваше состояние может быть слишком серьезным, чтобы вы смогли извлечь максимальную пользу из методов самопомощи. Под словом “серьезное” мы подразумеваем, что

ваша проблема существенно влияет на отношения, способность работать или справляться с обычными повседневными делами. Если вы испытываете непрекращающиеся симптомы в течение двух месяцев и более или заметили, что ваши симптомы все чаще возвращаются, вы должны обратиться за профессиональной помощью.

- » **Применяли ли вы методы самопомощи последовательно и систематически в течение как минимум двух (а в идеале шести) недель?** Если вы чувствуете, что делаете некоторые успехи в решении своих проблем, вам может не понадобиться работа со специалистом в это время. Однако, если вас не устраивает ваш уровень прогресса, или вы по-прежнему плохо себя чувствуете большую часть времени, тогда сессии структурированной психотерапии могут вам помочь.
- » **Мешают ли ваши проблемы вам сосредоточиваться и использовать материал самопомощи?** Если это так, психотерапевт может помочь вам с поиском информации и таких методов, с которыми вы сможете справиться.
- » **Вы видите смысл в методах самопомощи, но только сопротивляетесь применению их к вашей собственной жизни?** Большинство психотерапевтов гораздо опытнее, чем вы, в применении психологических принципов к конкретным типам проблем. Они могут предложить вам больше способов, как помочь себе продвигаться вперед, и посоветуют, как использовать психотерапевтические техники, описанные в книгах самопомощи.
- » **Вы достигли пика своих возможностей в программе самопомощи или столкнулись с препятствиями, которые не можете преодолеть самостоятельно?** Работая с обученным и опытным психотерапевтом, вы можете развить способность преодолевать барьеры и получите толчок для своего лечения. Психотерапевт часто предлагает идеи, которые, возможно, вы еще не пробовали, что может стать хорошей мотивацией для продолжения лечения.
- » **Готовы ли вы поделиться своими проблемами с кем-то и сотрудничать с ним в достижении общих терапевтических целей?** Психотерапия — это командное усилие. Психотерапевты не “исправляют” вас. Ваше лечение по-прежнему требует больших личных усилий.

Подумайте о правильной психотерапии



ЗАПОМНИ

Врачи и психологи часто рекомендуют КПТ, поскольку данные исследований подтверждают ее эффективность (см. главу 1). Особенно, потому что:

- » КПТ — это активный подход к решению проблем, который помогает развивать свои навыки и позволяет в конечном итоге стать собственным психотерапевтом;
- » КПТ уделяет внимание настоящему, тогда как многие другие методы психотерапии сосредоточены на личной истории. В КПТ вы используете свой детский опыт, чтобы помочь себе и своему психотерапевту понять, как вы могли выработать конкретные убеждения и способы поведения. Тем не менее основное внимание уделяется *текущим* проблемам и способам, которым ваше мышление и поведение увековечивают ваши проблемы;
- » КПТ концентрируется на отношениях сотрудничества. Когнитивно-поведенческие терапевты помогают вам выработать навыки, и они ожидают, что вы будете выполнять домашние задания между сессиями.

В настоящее время развивается несколько новых направлений КПТ, которые придерживаются основных принципов, изложенных выше, но также включают некоторые новые идеи.

- » **Схема-терапия** часто используется, чтобы помочь людям справиться с долгосрочными личностными проблемами, которые мешают их способности строить здоровые отношения.
- » **Основанная на осознанности КПТ.** Эта терапия сочетает основные принципы КПТ с идеями, уходящими корнями в дзен-буддизм. Была доказана ее полезность в лечении депрессии и проблем тревожности.
- » **Терапия принятия и ответственности** доказала свою полезность в лечении депрессии. Она делает акцент на самопринятии и сострадании во время вашего стремления к выздоровлению (подробнее о ней см. главу 12).
- » **Когнитивная гипнотерапия** усиливает КПТ при помощи гипноза. Самогипноз может быть изучен и особенно полезен для тех, кто страдает от травм, фобий или генерализованного тревожного расстройства.



ВНИМАНИЕ!

Как и с любым другим видом психотерапии, прежде чем подвергать себя лечению, обязательно ознакомьтесь с ним. Также убедитесь, что вы нашли квалифицированного практикующего специалиста с полной аккредитацией.

Кроме метода КПТ, вы можете столкнуться с десятками других психотерапевтических подходов, когда будете изучать свои варианты лечения. Некоторые из самых распространенных психотерапевтических практик таковы.

- » **Транзактный анализ** занимается внутренними отношениями между родительским, взрослым и детским началами человеческой личности.
- » **Личностно-ориентированная терапия** уделяет особое внимание проявлению психотерапевтом теплоты, эмпатии и искренности по отношению к клиенту, но без директивности по отношению к нему.
- » **Психодинамическая терапия** концентрируется на выражении пациентом чувств, основанных на раннем опыте, которые проявляются во время актуальных отношений между клиентом и психотерапевтом.
- » **Системная терапия** обычно применяется для работы с семьями и парами; постулирует, что эмоциональные проблемы являются результатом неправильного функционирования системы, например семьи или отношений.
- » **Межличностная терапия** уделяет внимание смене жизненных ролей, боли и конфликтам в отношениях со значимыми людьми. Межличностная терапия — еще один испытанный метод работы с депрессией и некоторыми расстройствами пищевого поведения.

Встреча со специалистом

Многие специалисты в области психического здоровья могут предоставить вам общее консультирование и поддержку. Если вы конкретно хотите работать с когнитивно-поведенческим терапевтом, не стесняйтесь говорить об этом. Многие психиатры, психологи и медсестры прошли определенное обучение КПТ, но следует проверять степень их подготовки и опыта. В идеале выберите того, кто специально обучался КПТ. *Специальное обучение* означает, что психотерапевт получил степень магистра, специализируясь в области КПТ в университете или признанном учебном заведении.

Вы можете попросить своего психотерапевта рассказать вам, где и когда он обучался, и, если вы настроены скептически, то можете проверить эту информацию в соответствующих учебных заведениях. Некоторые психотерапевты вешают на всеобщее обозрение сертификаты, которые подтверждают их квалификацию. Если вы обратились к психотерапевту по совету психиатра, последний может более детально проверить информацию о подготовке данного специалиста или проверить предоставленную им информацию.



ВНИМАНИЕ!

Психотерапевт с признанной профессиональной квалификацией не будет оскорблен, если вы спросите о его соответствующей подготовке. Вы имеете полное право знать об образовании и опыте вашего психотерапевта, поскольку это *ваше* лечение. Если вы уверены, что хотите, чтобы КПТ стала частью вашего лечения, вы должны расспросить подробно об обучении и опыте вашего когнитивно-поведенческого терапевта.

Если вы немного сбиты с толку, вот перечень различных специалистов, предлагающих помощь.

- » *Психиатры* — это врачи, специализирующиеся на психических расстройствах. Они могут назначать лекарства и, как правило, более осведомлены, чем семейные врачи, о препаратах, используемых для лечения психических расстройств. Не все психиатры обучались КПТ, хотя многие могут направить вас к когнитивно-поведенческому терапевту, с которым они знакомы.
- » *Клинические психологи* обычно изучают широкий спектр методов психотерапии и прошли базовую подготовку в области применения психотерапевтических принципов к конкретным проблемам. Многие могут предлагать КПТ, но не у всех может быть специальная подготовка.
- » *Психологи-консультанты* прошли подготовку по вопросам базового консультирования и различных методов психотерапии. Как и у клинических психологов, у большинства психологов-консультантов нет специальной подготовки в КПТ, но они могут предложить КПТ как составляющую используемых ими методов.
- » *Психотерапевтические медсестры* изначально обучены психиатрическому сестринскому делу. У них есть более глубокое понимание психических процессов и расстройств, чем у медсестер общего профиля.
- » *Консультанты* обычно обучаются навыкам выслушивания и помощи. Они могут иметь сертификат по базовому консультированию или быть специалистами в конкретных проблемных областях, таких как аддикция. У них не всегда может быть степень по психологии или глубокое знание психологических проблем. Часто консультанты не специализируются в такой конкретной области психотерапии, как КПТ.
- » *Психотерапевты*, как правило, специализируются по конкретной школе психотерапии, например КПТ или личностно-ориентированной терапии. Однако уровень их подготовки и опыта может сильно варьироваться.



Вы имеете право узнать у своего психотерапевта или другого специалиста по психическому здоровью, каким опытом работы в области КПТ он обладает и какой у него уровень подготовки. Вы также можете спросить его, каков его опыт работы с конкретно вашей проблемой, например депрессией, паническим расстройством или обсессивно-компульсивным расстройством. Если вас не устраивают полученные ответы, принимайте дополнительные меры. В большинстве случаев вы можете попросить направление к другому психотерапевту у вашего врача общего профиля или психиатра.

Как выбрать когнитивно-поведенческого терапевта

После того как вы решили обратиться за помощью к специалисту, практикующему КПТ, у вас может возникнуть много вопросов, которые нужно задать самому себе и потенциальному психотерапевту. Этот раздел содержит данные вопросы и некоторые варианты ответов.

Задавайте себе правильные вопросы

Если вы выбираете когнитивно-поведенческого терапевта, изучая справочники, это может оказаться довольно сложной задачей. Вы захотите узнать многое, но не будете знать, где искать информацию.

Чтобы понять, как лучше определить и выбрать подходящего для вас когнитивно-поведенческого терапевта, рассмотрите следующие вопросы.

- » **Где я могу найти специалиста, практикующего КПТ?** Обратитесь за рекомендацией к своему семейному врачу, психиатру или друзьям. Многие практикующие психотерапевты перечислены в телефонном справочнике, хотя, чтобы узнать больше о том, что они собой представляют, вам потребуется им позвонить. Кроме того, вы можете искать их на веб-сайтах для аккредитованных когнитивно-поведенческих терапевтов. *Аккредитованные терапевты* обычно достигли признанного уровня обучения и практики.

Плата за индивидуальную КПТ у разных практикующих специалистов разная и зависит от его местонахождения, образования и опыта. В целом, чем опытнее и квалифицированнее психотерапевт, тем выше оплата. Но наведение справок может сэкономить вам деньги. Некоторые практикующие психотерапевты предоставляют некоторое количество сессий для клиентов с низкими доходами. Иногда стажирующиеся когнитивно-поведенческие терапевты предлагают

льготные цены. Многие стажеры весьма компетентны и предлагают услуги хорошего качества. Однако, прежде чем начать работать со стажером, узнайте, кому он подчиняется, есть ли у него разрешение на консультации, и выясните, кто осуществляет его супервизию. Тогда вы будете знать, к кому можно обратиться, если у вас появятся какие-либо проблемы или жалобы на вашего психотерапевта-стажера.

- » **Кого выбрать в качестве практикующего психотерапевта — мужчину или женщину?** Когда вы выбираете психотерапевта, постарайтесь быть непредвзятым относительно его пола. Тем не менее некоторые люди (возможно, из-за того, что у них есть проблемы с сексуальным насилием или отношениями) могут предпочитать психотерапевта либо мужского, либо женского пола. Если вы чувствуете, что пол вашего психотерапевта влияет на вашу способность открыто обсуждать с ним свои проблемы, поднимите этот вопрос с ним или вашим врачом, который направит вас к другому специалисту. Вы также можете захотеть работать со специалистом, которого с вами объединяют общие культурные корни. Узнайте у своего врача, может ли он рекомендовать вам местную службу, предлагающую консультации конкретно для вашей культуры.
- » **Имеется ли у психотерапевта соответствующий опыт и обучение?** Если у вас есть конкретная проблема, например панические атаки, аддикция или ОКР, вам лучше искать психотерапевта с опытом лечения именно этого расстройства. Если вы найдете практикующего специалиста, который вам нравится, но который не имеет опыта лечения вашего расстройства, спросите его, готов ли он глубже изучить вашу проблему. Если нет — ищите другого психотерапевта.
- » **Сколько сессий мне нужно?** Трудно оценить количество психотерапевтических сессий, которые вам могут потребоваться. В целом курс КПТ является более кратким, чем психоанализа или психодинамической терапии, которые обычно включают регулярные сессии в течение года и более. Если ваша проблема не очень специфична, как, например, серпентофобия (боязнь змей), мы предлагаем для начала попробовать шесть сессий, а затем проанализировать свой прогресс с психотерапевтом.

По общим оценкам, курс КПТ составляет от 8 до 20 сессий. Как правило, рекомендуется начинать с еженедельных сессий, а затем по мере продвижения делать перерывы побольше. Тем не менее для сложных и давно длящихся проблем КПТ может продолжаться два года и более, с несколькими сессиями в неделю. Попросите психотерапевта дать вам общее представление о том, сколько сессий, по его мнению, вам потребуется, после его первоначальной оценки ваших проблем.



ЗАПОМНИ!

Также психотерапевт может регулярно вместе с вами анализировать ваше лечение, что будет давать более четкое представление о том, сколько еще сессий потребуется.

В конечном счете вы, а не ваш психотерапевт, должны определить, как долго вы будете придерживаться КПТ.

- » **Могу ли я взять с собой свой экземпляр книги *Когнитивно-поведенческая терапия для чайников* или другую книгу по самопомощи?** Как мы уже упоминали, когнитивно-поведенческие терапевты часто предлагают материалы по самопомощи. Если вы уже используете книгу, которую считаете полезной, возьмите ее с собой на первую сессию. Возможно, ваш психотерапевт уже знаком с этим источником, а если нет, то может быть готов прочитать его.

НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ

Мы часто делимся друг с другом мыслями о том, насколько странна наша профессия. Нам очень нравится то, чем мы занимаемся, но реальность такова, что для большинства людей психотерапия — неизведанный опыт. Мало кто из людей садится перед незнакомцем и рассказывает ему о своих личных проблемах. Быть обеспокоенным началом психотерапии совершенно естественно, и у вас могут быть некоторые понятные страхи, касающиеся обращения за помощью, например такие.

- **Что делать, если работа со специалистом не поможет мне?** Лечение может не принести моментального эффекта. Однако, если вы настроены на выздоровление, психотерапия, скорее всего, принесет какую-то пользу. Обратиться за помощью к профессионалам может показаться вам большим риском, но вы наверняка будете рады, что пошли на это.
- **Что если, рассказывая о своих проблемах, я усугубляю их?** Хорошая психотерапия и/или необходимые лекарства очень редко ухудшают проблемы. Иногда вы можете почувствовать временное усиление дискомфорта, находясь на пути к долгосрочному восстановлению. Мы обсуждали это подробнее в главах 7 и 9.
- **Что делать, если я слишком смущен, чтобы рассказывать психотерапевту о том, что меня действительно беспокоит?** Для начала просто расскажите своему психотерапевту, что испытываете смущение или стыд. Он наверняка сможет успокоить ваш разум, объяснив, что многие из ваших чувств совершенно нормальны. Вы не обязаны немедленно рассказывать все своему психотерапевту (хотя, может быть, это было бы наиболее эффективно) и вправе потратить некоторое время на то, чтобы выстроить между вами доверительные отношения.

- **Что если мой психотерапевт подумает, что я сумасшедший и захочет упрятать меня в психушку?** Ваш психотерапевт или психиатр не собирается думать, что вы сумасшедший, или осуждать вас за ваше расстройство. Он часто видит пациентов с вашим типом проблем. Людей оценивают как подлежащих принудительной госпитализации лишь в чрезвычайных случаях. Если вы представляете угрозу себе или другим людям, если вы склонны совершить самоубийство или можете причинить себе вред, вас могут поместить в больницу, но, чтобы уберечь, а не наказать.
- **Что если психотерапевт раскроет мою личную информацию социальным службам или работодателю?** Информация, которую вы сообщаете любому специалисту в области психического здоровья, является конфиденциальной и не будет предоставляться членам семьи или работодателю без вашего согласия (обычно в письменном виде). Исключением из этого являются случаи, когда выявлены явные риски для вас или других, включая детей.

Только в крайних и относительно редких случаях терапевты просят социальные службы оценить воздействие психических проблемы пациента на его семью или детей. Во всех остальных случаях, кроме самых чрезвычайных, ваш психотерапевт должен рассказать вам о своем намерении привлечь любые внешние службы.

Если у вас есть какие-либо из вышеперечисленных страхов, озвучьте их вашему врачу или психотерапевту. Беспокойство — это нормально, и любой специалист в области психического здоровья даже с наименьшим количеством психотерапевтического опыта должен быть чувствительным к вашим проблемам и дискомфорту. Если он не чувствителен к вашим потребностям, подумайте об обращении за помощью к кому-то другому.

При разговоре со специалистом

Извлеките максимум пользы из своего первого телефонного разговора с предполагаемым психотерапевтом, задавая ему любые вопросы, которые могут прийти вам в голову. Прежде чем вы придете на предварительную встречу, обсудите перечисленные ниже темы.



СОВЕТ

Хотя не все когнитивно-поведенческие терапевты готовы обсуждать что-либо по телефону до предварительной встречи, если вы определили потенциального психотерапевта, будет разумно задать ему следующие вопросы.

- » Сколько вы берете за услуги? (Если это частнопрактикующий психотерапевт.)

- » Какова продолжительность сессий?
- » Необходимо ли мне оплачивать пропущенные сессии?
- » Есть ли у вас опыт психотерапии конкретно моих проблем?
- » Является ли время еженедельных сессий фиксированным, или оно может меняться?
- » Где вы практикуете? У вас есть комната ожидания?
- » Могу ли я записывать сессии на диктофон?

Если вам понравились ответы, которые вы получили во время телефонного разговора с психотерапевтом, постарайтесь получить ответы на следующие, более подробные вопросы, во время вашей предварительной встречи.

- » Каково ваше видение того, что поддерживает мои проблемы?
- » Что, по-вашему, я должен сделать, чтобы преодолеть свои проблемы?
- » Сколько сессий, по вашему мнению, мне будет необходимо?
- » Что вы ожидаете от меня в психотерапии, и что я могу ожидать от вас?
- » Можете ли вы порекомендовать мне какие-либо материалы для чтения или самопомощи?

Берите от КПТ все

Итак, чего вы ожидаете от своего когнитивно-поведенческого терапевта? Как правило, многого! Скорее всего, вы будете чувствовать, что упорно работаете, как во время сессий, так и между ними.

Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий

Встретившись с когнитивно-поведенческим терапевтом, будьте готовы к широкому двустороннему обсуждению, а также к некоторым сложным вопросам с его стороны. Возможны такие темы для совместной работы.

- » **Терапевтические цели.** КПТ ориентирована на цели. Врач может спросить вас о ваших терапевтических целях в начале лечения. Если ваши цели не реалистичны, психотерапевт обсудит это с вами.
- » **Конкретные проблемы, их причины и решения.** Опытный когнитивно-поведенческий терапевт может поделиться с вами идеями о том, что поддерживает ваши проблемы, и пригласить поработать

вместе с ним над тем, что может помочь вам в долгосрочной перспективе. Вы также можете ожидать, что ваш психотерапевт обсудит с вами терапевтическую стратегию, которая, вероятно, будет включать выполнение домашних заданий.



Психотерапевт знает, что, хотя некоторые поведенческие упражнения могут быть неудобными для вас в краткосрочной перспективе, они помогут в долгосрочной.

Ожидайте, что на сессиях вы будете сосредоточены. Психотерапевт может прервать вас и переориентировать, если вы отклонились от предмета обсуждения и не решаете реальных проблем, которые привели вас к нему. Кроме того, хороший когнитивно-поведенческий терапевт может принуждать вас, если вы уклоняетесь от работы над проблемными областями.

Скорее всего, ваш когнитивно-поведенческий терапевт будет приятным человеком. Он не должен производить впечатление человека, который считает себя выше вас или в корне отличается от вас только потому, что вы пациент, а он врач. Большинство квалифицированных когнитивно-поведенческих терапевтов признают, что являются специалистами в области КПТ и, возможно, в конкретных психологических проблемах, но *вы* знаете себя лучше. Поэтому они будут задавать много вопросов о ваших переживаниях, мыслях и чувствах, а не рассказывать, что вы переживаете, думаете и чувствуете.

Вы вправе ожидать, что ваш когнитивно-поведенческий терапевт будет открытым и честным с вами во время сессий, но его работа будет гораздо более эффективной, если вы откроете ему свои сомнения и опасения. Хотя ваши сомнения являются вполне естественными, будьте готовы пересмотреть свое отношение к изменениям.

Даже если вы понимаете, что новый способ мышления или действия лучше, внутренне вы можете чувствовать опасность. Например, мы часто видим клиентов, которые осознают, что их перфекционизм очень разрушителен, но все же опасаются, что сделают плохо, если от него откажутся. В этих случаях мы стараемся объяснить, что быть более гибким не означает снижение их идеальных стандартов. Вы можете стремиться к совершенству, не требуя совершенства.

Будьте активны между сессиями

КПТ отчасти является образовательной, поэтому ваш психотерапевт может использовать доску, ручку, бумагу и различные виды печатной продукции в вашем лечении. На каком-то этапе психотерапевт может предоставить вам форму ABC или лист для записи мыслей (о котором мы говорили в главе 3).

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ХОРОШЕГО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ТЕРАПЕВТА

Практикующие когнитивно-поведенческие терапевты демонстрируют довольно предсказуемое поведение на сессиях. Вы можете использовать следующий перечень установок, действий и взаимодействий, которые помогут вам определить, действительно ли вы получаете КПТ, и оценить уровень вашей психотерапии. Хороший когнитивно-поведенческий терапевт:

- помогает вам определить проблемы и спрашивает о ваших целях и ожиданиях от психотерапии;
- кратко раскрывает суть КПТ на первой сессии и приглашает вас задавать вопросы;
- использует психодиагностический инструментарий, например *Шкалу депрессии* (см. главу 12), чтобы контролировать ваш прогресс;
- оценивает ваши проблемы на основе модели КПТ и объясняет этот процесс так, чтобы вы могли делать это сами в будущем;
- задает вопросы, чтобы понять ваши мысли, и помогает вам оценить их;
- активно участвует в сессиях, обучая вас КПТ, и с этой позиции рассматривает ваши проблемы, задает вопросы, ведет записи и предлагает способы решения проблем;
- разрабатывает вместе с вами упражнения для домашних заданий, которые вы должны выполнять между сессиями;
- просматривает ваше домашнее задание. Если вы не выполнили его, добросовестный психотерапевт может обсудить препятствия, которые помешали вам это делать;
- регулярно отслеживает ваш прогресс и вместе с вами производит переоценку целей;
- приветствует отзывы о психотерапии в целом и открыто прислушивается к любой конструктивной критике;
- предлагает вам высказать любые сомнения, страхи и опасения насчет аспектов вашей КПТ;
- борется с вашими бесполезными убеждениями и поведением и помогает вам делать то же самое самостоятельно;
- поощряет вас быть независимыми и нести личную ответственность за свое психическое здоровье;
- отвечает на большинство ваших вопросов и объясняет, почему не отвечает или не может ответить на остальные;
- направляет вас к другому специалисту, если вам требуется дополнительная или альтернативная помощь;

- регулярно проходит клиническую супервизию (по ходу которой рассказывает о своей работе или консультируется с другими психотерапевтами), чтобы улучшить свою практику. Не бойтесь спросить об этом. Это важно!

Да, этот список довольно длинный, но мы рекомендуем обращаться к нему, если у вас есть какие-либо сомнения относительно вашего психотерапевта. Не стесняйтесь взять этот список к своему психотерапевту и попросить разъяснить его позицию по каждому пункту. Как и многие другие психотерапевты, мы всегда рады, когда клиенты предлагают способы, которыми мы можем сделать сессии более полезными.

Некоторые из ваших домашних заданий будут письменными, а некоторые — поведенческими, однако, какую бы форму заданий от вас не потребовали, вы вправе ожидать, что ваш психотерапевт даст вам четкое обоснование для каждой интервенции или каждого предлагаемого домашнего задания. Ваш психотерапевт также, вероятно, предоставит вам раздаточные материалы и материалы для чтения.



СОВЕТ

Приготовьтесь активно участвовать в психотерапии — это важный ключ к успеху, поэтому, если вас попросят выполнить задание на экспозицию или поведенческий эксперимент, к которым вы не готовы, скажите это и предложите альтернативу. Вы можете захотеть устранить любую амбивалентность в отношении психотерапии, используя анализ затрат и выгод: взвесьте свои затраты и преимущества от продолжения лечения, а также затраты и преимущества от попыток найти новые способы мышления и поведения.

Чтобы ваш опыт КПТ был успешным, выполняйте домашние задания! Мы обнаружили, что самым лучшим предиктором успеха является то, выполняет ли клиент терапевтические предписания. КПТ содержит переориентирование внимания, изменение поведенческой модели и принятие новых способов мышления. Ломка старых шаблонов и замена их новыми требует практики и повторения.



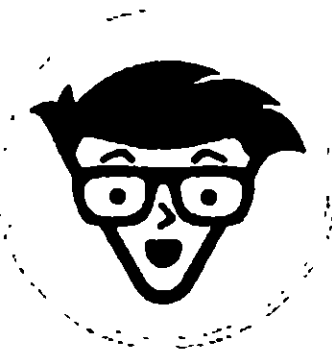
ЗАПОМНИ!

Рассматривайте психотерапию как временный эксперимент. Дайте советам вашего психотерапевта шанс и посмотрите, что произойдет. Вы всегда можете вернуться к своему старому поведению или отказаться от новой стратегии, если будете считать, что ваша психотерапия бесполезна.

5 Великолепные Досочки

В ЭТОЙ ЧАСТИ...

» Эта часть является источником важной информации о КПТ. Здесь вы найдете десять основных указаний на то, как быть оптимистом и наслаждаться жизнью, десять книг, которые пополнят вашу библиотеку, десять усилителей самооценки, которые не работают, и их работающие альтернативы.



Глава 22

Десятка здорового отношения к жизни

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Принимайте на себя ответственность за свои чувства
- » Философствуйте рационально
- » Укрепляйте психологическое здоровье
- » Не теряйте интерес

Как мы неоднократно обсуждали в этой книге, установки, которых вы придерживаетесь по отношению к самим себе, другим людям и миру, существенно влияют на вашу способность позитивно реагировать на негативные жизненные события. Даже в отсутствие непривычных или сложных обстоятельств ваши главные философские принципы влияют на общее восприятие жизни. Люди, которые придерживаются рациональной философии, как правило, меньше подвержены таким эмоциональным расстройствам, как тревога и депрессия, и с большей готовностью способны решать проблемы.

Эта глава предлагает десять рациональных философских позиций, которые хороши для вашего психологического здоровья. Читайте и перечитывайте их, думайте о них и проверяйте, действуя на их основании, чтобы самим убедиться.

Принимайте ответственность за эмоции: чувствуйте то, что думаете

Плохие или травмирующие события, такие как разрыв с партнером или автомобильная авария, могут случиться с каждым. Вы можете обоснованно переживать отрицательные чувства в ответ на такие события. Переживание сильной печали или досады перед лицом несчастья вполне понятно.

В некоторых случаях плохие вещи случаются не по вашей вине. В других вы можете нести некоторую личную ответственность. Мы не предлагаем вам обвинять себя за каждую плохую вещь, которая может случиться на вашем пути. Однако попробуйте оценить ситуацию и определить, несете ли вы какую-то *легитимную ответственность* за ее развитие и поиск урегулирования.

Даже если вы не несете личную ответственность за негативное событие, вы все же можете взять ответственность за свои эмоциональные и поведенческие *реакции* на событие. Люди, которые отрицают свою роль в создании собственных эмоциональных проблем, столкнувшись с негативными событиями, не признают, что их мысли и действия способны сделать плохую ситуацию еще хуже. Они не прилагают усилий, чтобы улучшить ситуацию, пассивно ожидая, пока кто-то или что-то не сделает это вместо них.



ЗАДУМАЙСЯ

Принимая установку личной ответственности за свои чувства и действия, вы способны находить более креативные решения, и вера в то, что вы справитесь с невзгодами, усиливается. Вы подкрепляете усилия, обращаясь к способности влиять на свои чувства, даже если не можете повлиять на события.

И чтобы закончить на более веселой ноте — когда случаются хорошие события, вы также можете оценить степень, до которой они являются результатом ваших собственных усилий, а затем воздать себе должное, если необходимо. Вы можете оценить счастливый случай, не мешая своим положительным чувствам опасениями, что удача может вас покинуть.

Мыслите гибко

Предъявление требований и приказной тон — мышление в терминах “должен”, “обязан” и “нужно” — себе, другим людям и окружающему миру содержит главную проблему: такое мышление ограничивает вашу способность приспособливаться к реальности. Человеческая способность творчески адаптироваться к тому, что происходит, является одной из отличительных характеристик

выживаемости нашего вида. Все же люди — это существа ошибающиеся, и мир продолжает оставаться местом несовершенным. Если вы будете настаивать на том, что “Это не должно быть так!”, то станете злым, подавленным, тревожным и гораздо менее способным сосредоточиться на том, как справиться с реальностью и приспособиться к ней.



ЗАПОМНИ

Даже если обстоятельства были бы более *целесообразными, предпочтительными и благоприятными*, даже если ситуация была бы иной, они не должны *были быть* именно такими. Принятие реальности и стремление улучшить ее там, где это разумно и достижимо, может помочь вам сэкономить энергию для творческого мышления и действия. Более подробно о требованиях см. главу 2, а о том, как развивать реалистичную установку в отношении себя, — главу 14.

Цените свою индивидуальность

Вы можете выразить свою индивидуальность разными способами, например манерой одеваться, музыкальными вкусами, политическими взглядами или выбором карьеры. Возможно, вы не решаетесь открыто выражать свою индивидуальность, потому что боитесь реакции других. Люди, которые выработали способность ценить свои особенности и относиться к ним с *уважением*, как правило, уравновешены и довольны собой. Признание того, что вы человек и имеете право жить своей жизнью, так же, как и того, что другие люди имеют право на свою жизнь, — довольно хороший рецепт счастья.

Как общественные животные люди любят ощущать себя частью группы или социальной структуры и, как правило, более счастливы, когда осмысленно взаимодействуют с другими людьми. Тем не менее способность идти против группового мышления, когда это противоречит вашим личным взглядам или ценностям, — потрясающий навык. Вы можете быть одновременно социально интегрированы и верны собственным ценностям, принимая себя как личность и являясь избирательным нонконформистом. Вернитесь к главе 14, чтобы получить больше информации о принятии себя.

Примите то, что жизнь бывает несправедлива

Порой жизнь бывает крайне несправедлива. Иногда люди относятся к вам незаслуженно, и ничего не происходит, чтобы справедливость восстановилась. Плохие вещи случаются с лучшими людьми, а те, которые, похоже, не сделали

ничего достойного в своей жизни, выигрывают счастливый билет. Кроме того, что жизнь чрезвычайно несправедлива, она большую часть времени непредсказуема и неопределенна. И это именно то, как устроена жизнь.

Что вы можете сделать? Вы можете скулить, стенать и чувствовать себя крайне несчастным в связи с плачевным состоянием мира. Или вы можете принять это и продолжать жить дальше. Независимо от того, как сильно вы хотите, чтобы мир был справедлив, а у вас была уверенность, что все получится, этого не будет.



ЗАДУМАЙСЯ

Время от времени жизнь несправедлива почти по отношению *ко всем* — в этом случае, возможно, все не так отчаянно несправедливо, как вы думаете. Если вы сможете принять холодную и жестокую реальность несправедливости и неопределенности, вы, скорее всего, сможете отскочить назад, когда жизнь ударит вас по лицу мокрой тряпкой. Вы также, вероятно, будете меньше бояться принимать решения и рисковать. Вы все еще можете стараться играть по-честному, но, если вы согласитесь с тем, что несправедливость существует, то будете менее возмущены и испуганы, когда справедливость просто не восторжествует.

Поймите, что одобрение других необязательно

Получить одобрение кого-то важного для вас всегда приятно. Получив немного похвалы от начальника или друга, вы будете чувствовать себя хорошо. Но если вы убеждены, что вам *необходимо* одобрение близких или даже просто знакомых, тогда вы, скорее всего, большую часть времени чувствуете себя несчастным и неуверенным. Многие люди впадают в депрессию, потому что считают, что они лишь постольку хороши, поскольку так считают другие. Такие люди не могут думать о себе хорошо, пока не получают положительные отзывы или подтверждения от других.



СОВЕТ

Принимайте себя, независимо от явного одобрения других людей в вашей жизни. Если вы *предпочитаете*, чтобы вас любили, ценили и одобряли другие, но убеждены, что *не нуждаетесь* в одобрении, это означает, что ваша самооценка стабильна, и вы можете пережить неодобрение. Вы будете продолжать вести себя так, чтобы стремиться получать в большей мере одобрение, чем неодобрение, но вместе с тем вы будете без страха утверждать себя. Вы будете считать похвалы и комплименты бонусом, а не тем, за что нужно цепляться и слишком тяжело стараться удержать.

Если же вы будете считать, что одобрение вам, скорее, необходимо, чем *желательно*, то будете эмоционально расплачиваться за это недоразумение. Вероятно, вы будете беспокоиться о том, сможете ли получить одобрение, а когда получите, то будете беспокоиться, что можете его потерять. Если вам не удастся получить явного одобрения, или (о, ужас!) кто-то вас раскритикует, скорее всего, вы будете терзать себя и будете подавлены. Обратитесь к главе 9 за дополнительной информацией о борьбе с тревогой и к главе 12 — с депрессией.

Вы не можете угодить всем людям все время, и если это то, что вы пытаетесь делать, наверняка вы будете слишком пассивны. Смиритесь с тем, что чье-то неодобрение — это не конец света и не означает, что вы не достойны уважения. Это позволит вам наслаждаться одобрением, когда вы его получаете, и принимать себя, когда не получаете.

Признайте, что любовь желаемая, но не важна

Некоторые люди предпочитают быть в любых отношениях, даже неудовлетворительных или оскорбительных, чем быть без отношений. Эта необходимость может быть связана с убеждением, что они не справятся с чувством одиночества или вообще с жизнью, если будут одни. Другие чувствуют себя стоящими или привлекательными только тогда, когда их в этом уверяют те, с кем они состоят в отношениях.

Романтические отношения *могут* улучшить ваше наслаждение жизнью, но не являются существенно необходимыми для наслаждения жизнью. Такая установка поможет вам чувствовать себя хорошо тогда, когда вы не в паре с кем-то, и более тщательно подойти к выбору партнера в будущем, поскольку вы будете выбирать, а не вынуждать себя быть с кем-то. Вера в то, что главная ваша привлекательность относительно постоянна и не зависит от того, любят ли вас на данный момент близкие, поможет вам чувствовать себя в безопасности *внутри* отношений и *внутри* себя *вне* отношений.

Люди, которые *предпочитают* иметь партнера и все же считают, что могут пережить расставание, как правило, меньше испытывают романтическую ревность. Ревность может стать большим препятствием к удовлетворенности отношениями — ревнивые люди склонны полагать, что они *должны* сохранить своего партнера и в конечном итоге замечают лишь знаки (реальные или воображаемые) неверности или снижения интереса, а не получают удовольствие от отношений. Ревность испортила многие отношения. Ревнивый человек может в конечном итоге оттолкнуть партнера постоянным поиском подтверждений или слежкой, в результате чего оба партнера чувствуют, что между ними больше нет взаимного доверия.

Отношения *предпочтения*, а не *требование* отношений поможет вам сохранить свою независимость и индивидуальность. Тогда, *находясь* в отношениях, вы вряд ли попадете в ловушку, пытаясь стать идеальным партнером, что означает, что вы сможете продолжать отстаивать свои собственные интересы, но в случае необходимости будете способны идти на компромиссы. Вы также сможете прекратить разрушительные отношения, если все свидетельствует о том, что нет возможности двигаться вперед.

Переносите краткосрочный дискомфорт

Здоровые, энергичные и успешные люди часто способны терпеть временный дискомфорт ради достижения более долгосрочных целей. Они практикуют самоограничение и отсрочку удовлетворения, если это делается в их долгосрочных интересах. Это те люди, которые умеют правильно питаться, регулярно тренироваться, экономить деньги, быть романтически верны, эффективно обучаться и т.д.



ЗАПОМНИ!

Вы *можете* испытать сильное удовольствие в настоящем и в будущем, но для этого часто необходимо преодолеть какую-то боль и сделать усилие *сегодня* ради получения большего удовольствия *завтра*. Это верно по отношению ко многим достижениям, которые вы уже сделали в своей жизни. Мириться с временным дискомфортом также чрезвычайно важно для *снижения* болезненных ощущений от тревоги и депрессии (см. главы 9, 12 и 13 для получения дополнительной информации о преодолении этих проблем).

Проявляйте к себе просветленный интерес

Просветленный интерес к себе заключается в том, чтобы большую часть времени ставить себя на первое место, а одного, двух или небольшую группу избранных людей — на второе. Просветленный интерес к себе — это заботиться о собственных потребностях и интересах и одновременно с этим уделять внимание потребностям тех, кого вы любите, и других людей на планете.

Так зачем же ставить себя на первое место? Когда вы достигаете определенного возраста, вам нужно ухаживать за собой, потому что никто другой не будет делать этого вместо вас. Если вы сможете оставаться здоровым и довольным, вы будете больше внимания уделять заботе о тех людях в вашей жизни, которых любите.

Многие делают ошибку, подавляя собственные потребности, и в конечном итоге чувствуют себя усталыми, несчастными или больными. Они могут думать, что поступают правильно, всегда ставя других на первое место, но на самом деле у них остается очень мало того, что они могут дать.

Конечно, вы *будете* переживать времена, когда ставить чьи-то потребности выше собственных и приносить личные жертвы, — хороший выбор. Например, родители часто ставят благополучие своих детей выше собственного. Но все равно вы должны освободить место и для своих интересов.

Если вы начинаете беспокоиться о том, что выражение “интерес к себе” тождественно выражению “эгоистичное животное”, — остановитесь! Чтобы уточнить: интерес к себе означает ответственность за заботу о себе, потому что вы понимаете, что стоите того, чтобы о себе заботиться. Интерес к себе означает возможность серьезно заботиться и о других. Когда вы заинтересованы в себе, вы можете удовлетворить свои собственные потребности и проявить живой интерес к благополучию людей вокруг вас. Вы также можете определить, когда на какой-то период займете *второе* место, потому что чьи-то потребности будут выступать на передний план — вот где “просветленность” начинает вступать в игру.

Эгоизм не тождественен — мы подчеркиваем, *не тождественен!* — интересу к себе. Эгоистичные люди ставят личные нужды и потребности на первое место *за счет и в ущерб* другим людям. Эгоизм гораздо меньше связан с ответственной заботой о себе и гораздо больше с тем, что вы должны получить то, что хотите, когда захотите, и пусть все остальные катятся к черту. Эти два понятия очень разные, так что не бойтесь. Обратитесь к главе 18 за дополнительной информацией о построении образа жизни, который предполагает заботу о себе.

Реализуйте свои интересы и последовательно отстаивайте свои ценности

Многочисленные свидетельства подтверждают, что люди более счастливы и здоровы, если реализуют свои интересы и увлечения. Вы позволили, чтобы вашей жизнью руководили работа или домашние хлопоты, а сами проводите вечера, сидя перед телевизором как средством подзарядки? Если ваш ответ на данный вопрос положителен, то вы в очень хорошей, но не оптимально здоровой компании.

Одно из искусств максимизации вашего счастья состоит в осуществлении лично значимых целей, таких как продолжение образования, занятие спортом и физическими упражнениями, развитие навыков, улучшение отношений или участие в действиях, которые вносят вклад в то мироустройство, при котором вы хотели бы жить, например выполнение какой-то волонтерской работы. Постарайтесь выстроить свою жизнь так, чтобы у вас гарантированно оставалось время для лично значимых занятий. Убедитесь, что вещи, которые вы делаете в жизни, являются отражением того, что вы считаете важным.

Насколько мы можем судить, жизнь — это не генеральная репетиция. Будете ли вы действительно оглядываться назад и сожалеть, что пропустили немного просмотра телевизора, потому что заставили себя выйти из дома и потратили время на хобби, тренировку, веселый вечер с друзьями или участие в какой-то благотворительной деятельности?

Переносите неопределенность

Здоровые и активные люди, как правило, готовы терпеть некоторую степень риска и неопределенности. Требование уверенности и гарантий в неопределенном мире — это верный рецепт беспокойства и бездействия. Безопасность (или, точнее, *иллюзия* полной безопасности) имеет свою цену — меньше вознаграждений, меньше восторгов, меньше новых впечатлений.

Тот факт, что вы не знаете, что принесет будущее, становится основанием для *просчета рисков и для экспериментов*, а не избегания, поиска гарантий или мер предосторожности. Вы можете выносить обоснованные решения и рассчитывать риски, но если вы примете за основу, что 100 %-ная определенность является исключительно редким (и, по сути, ненужным) фактом, то уменьшите чрезмерное волнение и беспокойство. Риск присущ человеческому бытию.

Вы знаете, что смертны, и поэтому обречены умереть в один из дней, но, чтобы оставаться в здравом уме, храните это знание на отдаленных задворках своего повседневного сознания. Вы живете в неопределенном мире каждый отдельно взятый день своей жизни. Примите это, наслаждайтесь этим и отодвиньте факт неизбежности смерти на периферию своего сознания.



Глава 23

Повышение самооценки: десять способов, которые не работают

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определение способов, контрпродуктивных для вашей самооценки
- » Замена их здоровыми стратегиями повышения самооценки

Возможно, вы пытаетесь управлять своей низкой самооценкой способами, которые являются контрпродуктивными, особенно в долгосрочной перспективе. В этой главе мы расскажем о десяти способах, которые мешают эффективно повысить вашу самооценку.

“Зачем нужно концентрироваться на ошибках?” — спросите вы. Потому что использовать стратегии, которые мы описываем в этой главе, для повышения своей самооценки — все равно, что пытаться вытащить самого себя из болота за волосы. Вначале вы должны осознать, что так вы только увязаете еще глубже, поэтому оставьте эти глупости! Только прекратив неуместную активность, вы сможете начать поиск адекватных способов выбраться из болотной жижи. К счастью, мы включили в состав этой книги несколько лестниц повышения самооценки для того, чтобы помочь вам найти выход.

Следующие десять пунктов описывают контрпродуктивные стратегии повышения вашей самооценки. Мы объясняем, почему они не работают, и предлагаем более конструктивные способы повысить чувство собственной значимости.

Умалять ценность окружающих

Если вы измеряете свою самооценку, сравнивая себя с другими людьми, и склонны считать себя ниже их, вы можете попытаться повысить собственную ценность путем унижения других людей, будь то в вашем воображении, либо жалуясь на них кому-то или критикуя их напрямую.

Снижая чувство собственной неполноценности путем унижения других людей, вы можете временно убедить себя в том, что ни в чем им не уступаете. Но вы не можете изменить основную проблему — свое отношение к себе. Умалять ценность других людей утомительно, и не только для вас, но и для них — делая это, вы не можете ожидать ответных “теплых” реакций.

Вместо этого попробуйте уважать собственную уникальность наравне с уникальностью других. Человеческий род состоит из разных видов, которые не соревнуются между собой. Сосредоточьтесь на следовании собственным ценностям и на достижении собственных целей. Больше внимания уделяйте своим сильным сторонам, а не чьим-то слабостям.



ЗАПОМНИ

Если вы чувствуете себя неполноценным, переоценка вашего отношения к себе будет более эффективной, чем попытка умалить чужую ценность.

Считать себя особенным

Попытка заменить чувство собственной бесполезности чувством некой “особости” — еще одна распространенная техника саморазрушения, к которой часто прибегают для преодоления низкой самооценки. Обратите внимание на те случаи, когда вы говорите себе: “Если я такой же, как все, — значит, я ничто”, “Быть таким же, как все, — все равно что не существовать”.

Проблема состоит в том, что в масштабах Вселенной вы ничего особенного из себя не представляете. Да и никто другой тоже. И при этом вы уникальны, как и любой другой человек. Вы можете сильно постараться, чтобы избежать “ужаса” посредственности, но это в конечном счете приведет вас к нереализованности и несчастной жизни. Эта тенденция в значительной степени

проистекает из черно-белого мышления (*“все или ничего”*), о котором мы говорили в главе 2, и ошибочной идеи о том, что вам нужно повысить низкую самооценку путем невероятной сверхкомпенсации.

Вместо того чтобы утверждать, что вы особенный, сосредоточьте свое внимание на более конструктивных вещах. Бросьте вызов идее о том, что вам нужно быть “особенным” для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Примите себя как нормального, обычного, стоящего человека, такого же, как и все остальные.

Пытаться понравиться каждому

Заменить неприятие себя попыткой добиться одобрения других людей — это путь к тревоге. В конечном итоге вы будете тревожиться, что можете не достичь своей цели понравиться кому-то одному или группе людей. А если вы достигнете своей цели и получите одобрение, то, вероятно, будете тревожиться о том, что можете потерять свой выигрыш.

Настоящее сожаление вызывает то, что воображаемая “потребность” в одобрении не сможет дать вам ауру привлекательности и уверенности в себе, о которой вы мечтаете. Вера в то, что вам нужно нравиться другим для того, чтобы нравиться себе, может довести вас до отчаянного состояния. То, что вы будете позволять людям топтать себя, пытаясь получить их одобрение, явно негативно повлияет на вашу самооценку по довольно очевидным причинам.



Стремитесь к уважению, вместо того, чтобы пытаться добиться одобрения. Если вы уважаете себя, то будете вырабатывать ауру комфорта вокруг себя. Люди, по-настоящему уважающие себя, — это люди, которых больше всего уважают другие. Вам не обязательно быть рабом этого принципа, но поиск уважения может помочь вам более легко самоутвердиться.

Ставить себя выше критики

Ставить себя выше критики — классическая тактика в случае, когда вы считаете, что, если вас критикуют, значит, вы неадекватны, бесполезны или неудачливы. Неизбежным результатом этого является перфекционизм, который скрывает ваши слабости и защитную реакцию. Вы пытаетесь быть безупречным, чтобы другие люди не могли вас критиковать. Однако это приводит к чрезмерной жесткости с самим собой из-за своих недостатков и ошибок. Вы даже можете поверить, что способны привести себя в норму, и далее критикуя себя и невольно понижая собственную самооценку.

Вместо этого попытайтесь принять свою человеческую способность ошибаться без осуждения себя. Ошибки и недостатки являются неотъемлемым аспектом человеческого существования, независимо от того, как упорно вы стараетесь изменить ситуацию. Не стесняйтесь своих недостатков — они есть у каждого. Неужели вы думаете, что люди действительно потеряют уважение к вам, когда узнают, что вы просто человек? Наверняка нет. Скорее всего, им станет легче, и они смогут расслабиться в вашей компании. Их уважение к вам, возможно, даже возрастет, потому что они смогут принимать вас со всеми вашими бородавками.

Признайтесь в собственном несовершенстве и проверьте ответную реакцию. Попробуйте принять себя, не защищаясь перед лицом критики. Если кто-то вас критикует, попросите его привести дополнительную информацию. Большинство людей находят, что стратегия признания за человеком способности ошибаться гораздо более продуктивна, чем стремление быть совершенным.



ЗАПОМНИ

Выбор своей целью совершенства заранее обрекает вас на неудачу, потому что *никто* не способен быть совершенным. Чем дольше вы не можете достичь своих нереалистичных целей, тем более вы снижаете свою самооценку. Не поддавайтесь искушению приложить еще больше усилий, чтобы быть совершенным. Вместо этого постарайтесь принять свое несовершенство.

Избегать неудач, неодобрения, отказа и других страшилок

Вы можете обнаружить, что избегаете ситуаций, мест или людей, которые являются триггерами для вашей склонности занижать свою самооценку. Такой подход во многом подобен тришкиному кафтану. Проблемой остается ваше внутреннее отношение к себе. Избегая потенциальной неудачи, вы не меняете отношения к себе: просто на некоторое время откладываете свою неуверенность в себе.



СОВЕТ

Долгосрочное, изысканное решение для борьбы с вашей низкой самооценкой — выявить, изучить и изменить любые бесполезные установки, которые вы, возможно, выработали по отношению к себе. Затем вы можете намеренно искать те ситуации, которых ранее избегали, чтобы потренировать свои новые убеждения самопринятия (вернитесь к главе 14 за дополнительной информацией).

Избегать своих эмоций

Вы можете пытаться заблокировать определенные эмоции, потому что считаете их признаком слабости. Хотя вы будете пытаться убедить себя, что сильны, потому что можете контролировать свои эмоции, ваши отношения и психологическое здоровье, скорее всего, пострадают.

Наличие широкого спектра эмоций делает вас человеком. Ваши попытки избегать этих эмоций, если вы это делаете, дадутся с трудом и не прибавят вам здоровья. Вы можете прийти к самоизоляции, холоду и отчуждению в своих отношениях, лишив себя гораздо более богатых и приятных переживаний. Когда вы принимаете свои чувства и признаете это принятие, вы проявляете силу, а не слабость.



ЗАПОМНИ

Иногда переживание сильных отрицательных эмоций как естественной реакции на невзгоды является частью процесса выздоровления и проявлением силы при столкновении с проблемами.

Подтверждать собственную значимость, контролируя других

Если вы пытаетесь контролировать других, за этим скрывается допущение, что вам нужно *подтвердить* свою значимость, оказывая влияние на других людей. Проблема состоит в том, что без этого *подтверждения* вы (в своих глазах) ничего не значите.

Возможно, вы немедленно предлагаете кому-то непрошенные советы или пытаетесь изменить кого-то из-за своей любимой причины доказать, что вы человек влияния? К сожалению, отсутствие уважения к мыслям, чувствам и поведению других людей на самом деле может обратить этих людей против вас.

Навязчивые попытки оказать воздействие на других людей или контролировать их показывают, что вы недостаточно контролируете себя. Также вы усиливаете свой негативный образ, действуя так, будто бы должны доказать, что чего-то стоите или что-то значите.



СОВЕТ

Представьте, как вы могли бы взаимодействовать с людьми, если бы у вас не было необходимости доказывать им свою силу или влияние. Вы можете использовать это воображаемое упражнение как руководство для нового, более здорового поведения.

Чрезмерно отстаивать собственную значимость

Мы защищаем не ту точку зрения, что вы должны быть ковриком для вытирания ног, а здоровую альтернативу пассивности, а именно — быть спокойным перед лицом мелких обид. Постоянное отстаивание собственной значимости может привести к вербальной или физической агрессии (см. главу 15). Кроме того, если вы уверены в своей самооценке, действительно ли вам нужно защищать ее так тщательно? Настаивая на том, что люди должны всегда проявлять к вам уважение, вы можете вызвать нездоровый гнев. Ваше навязчивое возмущение при неуважении к себе может просто вынудить людей совершать мелкие нападки на вашу хрупкую самооценку.



СОВЕТ

Уважайте себя, независимо от того, относятся ли другие люди к вам с уважением. Самоуважение дает возможность адекватно утверждать себя, когда это *стоит* делать.

Ощущать свое превосходство

Ваши человеческие качества могут быть лучше, хуже или такими же, как у других людей, но считать себя *личностью* либо недостойной, либо превосходящей других людей — это чрезмерное обобщение. Никто не превосходит кого-то и не уступает кому-то во всем. У каждого из нас свои сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки.

Некоторые люди могут только тогда чувствовать себя хорошо, когда убеждают себя в том, что они “лучше других”. Многие люди с этой склонностью пытаются демонстрировать свое превосходство, проявляя физическую или психологическую силу. Например, вы можете испытывать желание впечатлить других своим остроумием, интеллектом или каким-то талантом. К сожалению, данные решения являются лишь временными по отношению к лежащему в их основе чувству неполноценности, которое может быть реальной целью изменения. В худшем случае ваши потуги на превосходство оттолкнут других людей и не позволят рассмотреть ваши истинные стороны.



СОВЕТ

Пожалуй, мало кто знает, каков он “настоящий”, однако постарайтесь отказаться от превосходства. Будьте по возможности естественны и посмотрите, как люди будут реагировать на вас.

Винить в своих проблемах природу или воспитание

Обвиняя в своих проблемах прошлое, генетику, гормоны, химию мозга или других людей, вы получаете явное преимущество временно заглушить любые мысли о том, что вы глупый, жалкий или никчемный. Это системное обвинение проистекает из ошибочной идеи о том, что, если вы возьмете на себя определенную степень ответственности за эмоциональные проблемы, это будет значит, что вас нужно обвинить в данных проблемах. Если вы защищаете свою самооценку, обвиняя в своих проблемах что-то или кого-то, как правило, это будет иметь неприятные последствия и затруднит реальное изменение, потому что вы связываете свои проблемы с факторами, находящимися вне вашего контроля.

Как минимум половина людей испытывают те или иные серьезные эмоциональные проблемы в течение своей жизни. Итак, иметь эмоциональную проблему просто означает, что вы человек.



СОВЕТ

Используйте понимание своего прошлого и нанесенного на него слоя “макияжа” для развития сострадания и сочувствия к своим нынешним проблемам. Возьмите на себя немного личной ответственности за свои проблемы. Признание того, что вы, возможно, усугубляете свои проблемы, придаст вам силы меняться к лучшему.



ЗАДУМАЙСЯ

Бесполезные идеи о том, как чувствовать себя хорошо с самим собой, могут возникать из посланий детства. Учителя или родители, возможно, говорили вам: “Будь лучшим”, “Никогда не признавайся, что ты неправ”, “Наша семья лучше других”, “Проигрыш — не вариант” или “Взрослые не плачут”. Такие послания, возможно, преподносились вам как мудрые изречения, но, став взрослым, вы можете усомниться в их истинности и полезности. Попробуйте отказаться от них в пользу обновления и установки на принятие себя и других.



Глава 24

Десять способов сделать свою жизнь проще

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Почему не стоит воспринимать все слишком серьезно
- » Учитесь смеяться над собой
- » Как получать больше удовольствий от жизни
- » Отбросьте все предосторожности

Иногда вы можете усложнять жизнь больше, чем необходимо, воспринимая себя слишком серьезно. Если вы относитесь к себе *слишком* серьезно, то можете обнаружить, что испытываете боль, злобу и подавленность гораздо чаще, чем хотели бы. Если вы чрезмерно серьезны, это может помешать вам видеть смешную сторону вещей, приведет к неправильному восприятию невинных комментариев как критики и превратит банальное невезение в серьезное бедствие. В этой главе перечислены десять советов, как немного расслабиться, переживать жизненные взлеты и падения и повысить общее наслаждение жизнью. Просмотрите весь перечень и выберите заголовки, наиболее применимые к вам.

Смиритесь с тем, что вы можете (и хотите) совершать ошибки

Рассмотрим следующее отношение к ошибкам.

“Я всего лишь человек / Я сделан из плоти и крови / Я всего лишь человек / Рожденный ошибаться”, — британская группа The Human League.

“Успех не бывает постоянным, а неудача — смертельной”, — Майк Дитка, американский футбольный тренер.

“Успех — это способность переходить от одной неудачи к другой без потери энтузиазма”, — сэр Уинстон Черчилль, государственный деятель, премьер-министр Великобритании.

“Восемьдесят процентов успеха — это видимость”, — Вуди Аллен, американский комик и режиссер.

Относясь к себе слишком серьезно, вы считаете свои ошибки неприемлемыми. Вы также можете полагать, что другие люди отвернутся от вас из-за ваших ошибок. Более того, возможно, вы сильно себя осуждаете, когда попадаете в неловкие ситуации или принимаете неудачное решение.

Время от времени каждый делает что-то неправильно или портит что-то. Если вы попытаетесь скрывать или игнорировать свои ошибки, вы можете лишить себя возможности их исправить. Признавая свои ошибки и принимая себя как человека их совершающего, вы даете себе шанс сделать что-то по-другому в следующий раз. Вы также будете чувствовать себя более комфортно, делая ошибки в первый раз, и, вероятно, потратите меньше времени на беспокойство о том, делаете ли вы вещи “правильно”. Если вы даете себе разрешение на ошибку, это может подвигнуть вас на риск сделать что-то впервые, даже с учетом ошибки или неудачи. Попробуйте не забывать о том, что ваши ошибки, как правило, намного более значимы для вас, чем для других. Большинство людей уважают того, кто может признать и принять ответственность за свои ошибки, плохие решения, проступки и оплошности. Помните, что в большинстве случаев ошибки — это небольшая цена за богатый опыт.

Попробуйте что-то новое

Возможно, вы неохотно занимаетесь другим видом спорта, меняете свой привычный распорядок дня в выходной, учите новый язык или приобретаете

новый навык. Возможно, вы даже не хотите выбрать новый маршрут на работу, боясь заблудиться и выглядеть глупо. Страх выглядеть глупо смог остановить многих людей, погибших в пути. Если вы справитесь с тем, чтобы время от времени выглядеть немного глупо, вам будет легче найти новые интересы, погрузиться в неизведанные переживания и приобрести новые умения. Даже если вы будете делать такие простые вещи, как пробовать блюда разных кухонь мира или посещать курсы медитации (или курс всего, что вас интересует!), это может расширить ваш кругозор.



ЗАПОМНИ

Делать что-то глупое еще не означает, что вы дурак. Почти невозможно выучить новый язык или научиться играть на пианино, не делая грамматических ошибок или не фальшивя. Если вы допускаете возможность попробовать что-то новое, вам может быть очень весело от самого процесса, даже если вы не станете полиглотом или пианистом. Многие вещи в жизни стоит делать просто ради них самих!

Клеймо стыда

Слишком серьезное отношение к себе может вызвать тяжелое расстройство. Например, если вы стремитесь выглядеть так, будто у вас все под контролем и вы постоянно начеку, вы обречены на частые приступы стыда.

Чувства стыда и унижения обычно связаны с мыслями о том, что ваши слабые стороны, ошибки или неудачи стали явными, и что окружающие в результате от вас отвернутся. Например, если вы споткнетесь, входя в вагон электрички, вы, скорее всего, испытаете сильное, неприятное чувство стыда, а не будете несколько смущены. Стыд, который вы испытаете от того, что кто-то увидит, как вы споткнулись, вероятно, будет длиться дольше, чем простое смущение, и вызовет гораздо больше страданий, чем любая физическая травма, которую вы могли получить.

Вы можете поставить себе цель — преодолеть склонность испытывать стыд. Попробуйте сознательно подвергнуть себя проверке, используя следующую технику.

- 1. Привлеките к себе внимание.** Наденьте смехотворный наряд, издавайте животные звуки, пойте вслух, задайте действительно идиотский вопрос или сделайте любую другую глупость, которую можете вообразить. Независимо от того, что вы выберете, делайте это *намеренно и в публичном месте*. Поездка в общественном транспорте даст отличную возможность для выполнения упражнений по борьбе со стыдом.

2. **Оставайтесь в ситуации достаточно долго, чтобы ваши чувства стыда и общего дискомфорта начали ослабевать самостоятельно.** Не прячьтесь в углу, не выбегайте из общественного места и не снимайте шляпу клоуна, к примеру. Оставайтесь в ситуации, пока не заметите, что ваш дискомфорт начнет ослабевать (иногда это может занять 10 минут, а иногда — и час). Важным моментом является то, чтобы вы продолжали выполнять упражнения в течение времени, необходимого для того, чтобы почувствовать себя менее смущенным, стыдящимся или тревожным.



запомни!

Не ожидайте, что будете чувствовать себя спокойным и счастливым, намеренно делая что-то смешное на публике. Идея состоит в том, чтобы вы могли увидеть, что ничего страшного с вами не происходит, когда другие люди смотрят на то, как странно вы себя ведете.

3. **Придерживайтесь убеждений самопринятия на протяжении всего опыта.** Действуйте так, словно на самом деле считаете, будто, если вас осудят как странного или смешного, — это не конец света (будь это так, мир давно бы полетел в тартарары). Скажите себе, что можете терпеть неудобные чувства, которые вы связываете с возможной отрицательной оценкой себя другими (вы можете: чувство стыда и смущения не убивает людей).
4. **Повторяйте варианты этого упражнения часто и без больших промежутков между упражнениями.** Выполнить упражнение один раз недостаточно. Повторение является ключом к тому, чтобы стать нечувствительным к контролю и в результате перестать испытывать стыд. Попробуйте выполнять это упражнение ежедневно в течение недели; это отличный способ снизить свой дистресс.

Смейтесь над собой

Многие люди утверждают, что смех — лучшее лекарство. Эта пословица несет значительную долю правды. Научившись видеть смешное в неловкой ситуации, вы сможете удалить ее жало. Иногда можно избавиться от трагичности в своих ошибках и недостатках, найдя их забавными.

Научившись ценить себя как стоящего человека и при этом признавать свои человеческие недостатки, вы не попадете в ловушку слишком серьезного восприятия себя. Подумайте о тех своих знакомых, которые не могут посмеяться над собой: скорее всего, эти люди слишком серьезно воспринимают себя и свои поступки. Быть слишком серьезным — это трагично: все, что происходит с вами, или все, что вы делаете, и что, на ваш взгляд, совершенно неприемлемо, оказывает глубокое влияние на ваше общее мнение о себе. Вы будете получать гораздо больше удовольствия от жизни и личных отношений, если сможете хихикать на свой счет. Как поется в старой песенке: “Пускай капризен успех, он выбирает из тех, кто может первым посмеяться над собой!”

Избавьтесь от обидчивости

Вы считаете, что все должны уважать вас и что вы хороши, только если другие считают вас хорошим? Тогда вы будете обижаться всякий раз, когда кто-то не оценит вас должным образом. Вы будете обречены обижаться большую часть времени, пока не окажетесь в одиночестве в сферическом вакууме. В реальном мире люди подчас грубят друг другу и не проявляют должной уважительности.

Мы не предлагаем вам занять позицию пассивной жертвы, когда другие обращаются с вами неподобающим образом. Вы можете уважать себя и иметь четкое мнение о характере людей, с которыми решили общаться, и о типе поведения, которое готовы терпеть.

К сожалению, вы (как и все мы) не можете быть невосприимчивым к плохому поведению других людей. Однако вам не нужно слишком обижаться на него. Вы можете упростить свою жизнь, разделяя случаи, когда нужно волноваться, а когда нет. Например, если ваш друг подшучивает над вашей недавней оплошностью, действительно ли это так страшно? Если кто-то толкнул вас на улице и не извинился, не воспринимайте это как покушение на ваше достоинство — вы можете считать этот поступок грубым и раздражающим, но стоит ли действительно обижаться?



запомни!

Обида похожа на гнев. Гнев утомителен и неприятен. Разница состоит в том, если вы слишком серьезно относитесь к себе, вы испытываете гнев гораздо чаще, чем нужно на самом деле (см. главу 15).

Используйте критику

Конструктивная критика — важный элемент обучения. Конечно, не вся критика, которая на вас обрушивается, конструктивна. Тем не менее, научившись не реагировать на нее негативно (и лишив ее таким образом действенности), вы можете использовать ее в своих интересах. Часто другие люди лучше видят, в чем вы “неправы”, и судят объективно.

Но если вы считаете, что вы *всё делаете правильно или идеально* и что любое указание на то, что вы не справляетесь с задачей, доказывает вашу нерелевантность, то будете очень обеспокоены критикой. Вместо того, чтобы использовать обратную связь для улучшения своего подхода к решению конкретной задачи, вы, вероятней всего, будете использовать ее для понижения самооценки. Вы станете занимать оборонительную позицию при любых отзывах о вашей работе или поступках, кроме положительных.



СОВЕТ

Вместо того чтобы резко реагировать на критические замечания, проявляйте терпимость к таким комментариям и извлекайте из них пользу. Попробуйте следующие методы.

- » Избавьтесь от своей защитной реакции. Слушайте внимательно, что люди говорят о вас (вернитесь к главе 18).
- » Поймите, что вам *не обязательно* быть правым постоянно. У вас есть возможность вести себя не так хорошо время от времени. Признать, что вы можете быть неправы, иногда означает, что вы умеете воспринимать критику.
- » Обдумайте сделанные вам замечания и используйте любую обоснованную информацию для своего развития.

Общайтесь с людьми

Слишком серьезно относясь к себе, вы некомфортно чувствуете себя с людьми. Боязнь сказать что-то не то, оскорбить кого-то, показаться глупым или скучным, может привести вас к тому, что вы замкнетесь и будете мало говорить. Вы можете обнаружить, что подвергаете цензуре вою речь или репетируете в голове каждое слово. Или наоборот, вы можете изо всех сил стараться быть остроумным и веселым. В любом случае вы не расслабляетесь и не наслаждаетесь общением. Наверное, вы гораздо более сосредоточены на впечатлении, которое производите, чем на том, о чем говорят присутствующие.

Если вы попали в этот лагерь, ситуации общения для вас представляются испытанием, которое надо преодолеть, а не источником наслаждения. Вероятно, вы взваливаете на себя слишком большую ответственность за то, чтобы общение проходило гладко.



ЗАПОМНИ

Вы являетесь всего лишь частью социальной группы, даже если в ней всего двое — другой человек или присутствующие люди также участвуют в плавном ходе беседы.

Чтобы помочь себе расслабиться и быть самим собой в социальных ситуациях, попробуйте следовать таким советам.

- » **Переносите свое внимание с себя на других присутствующих.** Реально слушайте разговор и наблюдайте за окружением.
- » **Говорите о чем-то спонтанно.** Сопровитвляйтесь желанию репетировать остроумные ответы в голове, прежде чем говорить. Возьмите на себя риск отпускать комментарии во время разговора.

- » **Откажитесь от своего защитного поведения (вернитесь к главе 7, чтобы узнать больше о защитном поведении).** Избегайте держаться особняком или возиться с напитком, сумочкой или телефоном, когда разговор затихает. Такое поведение может отвлечь вас от чувства неловкости в общении, но оно также мешает вам привыкнуть к естественному социальному взаимодействию.
- » **Выражайте себя, пока не будете услышаны.** Если вы начнете что-то говорить и вас прервут, попробуйте через несколько минут повторить это еще раз, может быть, немного громче.
- » **Сдерживайте себя.** Если вы склонны сверхкомпенсировать свой социальный дискомфорт с помощью излишней разговорчивости или небольшого постановочного шоу, давайте другим шанс заполнять пробелы и паузы в разговоре.
- » **Получайте наслаждение.** Самое главное, напомните себе, что общественные мероприятия предназначены для развлечения. Получать удовольствие от компании и общения с другими людьми — главная цель общения.



ЗАПОМНИ!

Вы не обязаны вносить остроумный, творческий или глубокий вклад в каждую тему разговора. неизбежно будут присутствовать предметы обсуждения, которые вы находите более интересными и знаете о них больше, чем другие. Совершенно нормально иногда признать, что вам мало что есть сказать или вообще нечего по некоторым предметам. Не думайте, будто это значит, что вы скучны или не осведомлены вообще!

Поощряйте себя на поток творчества

Чтобы действовать творчески, будь то на работе или в личной жизни, вы должны смириться с тем, что некоторые из ваших идей не будут считаться такими уж замечательными. Вы побоитесь высказать свои идеи об улучшении рекламной кампании на работе или о способах разнообразить сексуальную жизнь, если будете слишком переживать о том, что их могут отклонить и они пойдут на дно, как чугунная гиря.



ЗАПОМНИ!

Творчество само себя воспроизводит: если вы воплотите какие-то свои идеи, они произведут еще больше идей. Постоянно их подавляя, вы обнаружите, что поток идей со временем иссякнет.

Поступайте авантюрно

Если вы сломаете свой ежедневный график, то сможете легче ко всему относиться. Изменение устоявшегося шаблона поможет вам освободиться от скуки и в целом улучшить настроение. Даже такие незначительные вещи, как выбор необычного рецепта в поваренной книге или ходьба пешком к тому месту, куда вы обычно ездите на машине, могут существенно изменить ваше настроение.

Следовать рутине во избежание непредсказуемых результатов слишком легко. К сожалению, если вы попали в колею, это может значить, что вы пропустили новый, захватывающий опыт. Побуждая себя делать что-то по-другому или рискнуть ступить на неизведанную территорию, вы будете бороться с собственной потребностью все время все контролировать. Большинство людей предпочитают до определенной степени контролировать свою жизнь и чувствовать уверенность в том, чего им ожидать от жизни. Однако на самом деле жизнь непредсказуема, и наше чувство определенности — в значительной степени иллюзия.

Осознав ограниченность своего контроля над событиями и невозможность предвидеть все их последствия, вы сможете действовать более авантюрно и жить более полноценной жизнью. Повышая свою переносимость неопределенности и ограниченности контроля, вы также сможете улучшить свои возможности адаптации к тем неожиданным изменениям, которые может преподнести вам жизнь (вернитесь к главе 9, чтобы вспомнить, как совладать с тревогой).

Наслаждайтесь собой — времени остается меньше, чем вы думаете

Нет времени другого, кроме настоящего, для наслаждения и расслабления. Если вы никогда не обращали внимание на то, чтобы выделить время для приятных или новых видов деятельности, вы можете обнаружить, что никогда больше не сделаете это. Запланируйте в течение некоторого времени попробовать что-то новое и встретиться с новыми людьми. Вытащите себя за пределы зоны комфорта и посмотрите, что принесет этот опыт. С людьми, которые принимают ответственное, но беззаботное отношение к себе и жизни в целом, как правило, гораздо приятнее находиться рядом. Эти люди распространяют ауру “наслаждения моментом”. Максимальное использование происходящего может сохранить ваше сердце молодым, даже если ваши годы проходят.



Глава 25

Десять книг, которые стоит добавить в вашу библиотеку

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Пособия по самопомощи и учебники по психотерапии
- » Книги для получения дополнительной информации о КПТ
- » Книги, рекомендуемые для решения конкретных проблем с использованием КПТ

Многочисленные пособия по самопомощи и профессиональные руководства по КПТ находятся в открытом доступе. Мы попытались отобрать книги, отражающие разнообразные подходы КПТ, которые могут стать вашим дополнительным арсеналом знаний и навыков в борьбе с тревожными эмоциями или поведением. Книги, включенные в эту главу, мы сами хорошо знаем и успешно использовали с клиентами на протяжении многих лет. Список не является исчерпывающим, но эта десятка может указать вам правильное направление в поиске полезной, осмысленной литературы по КПТ.

Когнитивная терапия: полное руководство

Книга написана Джудит С. Бек, которая, по словам ее отца, Аарона Бека, “выросла в когнитивной терапии”. Русское издание вышло в 2006 г. в Издательском доме “Вильямс”. Со дня своего выхода в свет (1995) и до наших дней остается одним из лучших в мире учебников по когнитивной терапии.

Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности

Автор книги — Марша М. Лайнен, опытный клиницист, тренер и преподаватель. Она автор дальнейшей разработки классической когнитивной терапии — диалектико-поведенческой терапии, которая уже доказала свою эффективность и завоевывает все большую популярность по всему миру. Русский перевод вышел в 2008 году в Издательском доме “Вильямс”.

Поток

Книга описывается как “классическая работа о том, как достичь счастья”. “Поток. Психология оптимального переживания” Михая Чиксенмихайи (“Альпина нон-фикшен”, 2002) обсуждает принципы, которые помогают обычным людям жить осознанно и счастливо. Книга посвящена феномену “потока”, состояния, в котором человек становится полностью вовлеченным в данную деятельность и испытывает истинное наслаждение. В этом тексте есть много интересных концепций, которые дополняют принципы КПТ. Иногда это трудное чтение (это довольно академичная книга), но оно стоит того.

Когнитивная терапия депрессии

Книга А. Бека, А. Раша, Б. Шо и Г. Эмери представляет собой итог многолетней исследовательской и клинической практики авторов. В ней описаны специальные техники, позволяющие скорректировать когнитивные искажения пациента и ослабить депрессивную симптоматику. Вышла в 2003 году в издательстве “Питер”.

Когнитивная психотерапия расстройств личности

Невозможно считаться специалистом в области наук о человеке, не прочитав книгу основателей и столпов мировой психотерапии А. Бека и А. Фримена. Данный труд — основа для всех тех, кто хочет познакомиться с методом и расширить свои представления о лечении личностных расстройств. Книга вышла в 2016 году в издательстве “Питер”.

Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии

В руководстве, написанном С. Харитоновым, подробно раскрыты основные методы когнитивно-поведенческой психотерапии и их применение в коррекции неадаптивных стратегий поведения и мышления человека. Книга вышла в 2016 году в издательстве “Психотерапия”.

Когнитивная психология. Учебное пособие

Предлагаемое пособие рассчитано на студентов, аспирантов и преподавателей высших учебных заведений, а также читателей, интересующихся современной психологией. В нем систематизированы научные знания по психологии когнитивных процессов; также содержатся глоссарий, практикум и тесты контроля знаний. Вышло в 2014 г. в издательстве “Инфра-М, Новое знание”.

Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники

Из книги Мэтью Маккея вы узнаете, как правильно отслеживать сигналы тревоги, оценивать угрозы и контролировать свои эмоциональные и физиологические реакции, используя техники когнитивно-поведенческой терапии. А описанная автором методика столкновения поможет читателю преодолеть тревогу настолько быстро и полно, насколько это только возможно. Издана в 2016 году в издательстве “ВЕСЬ”.

Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 томах

Отличающийся основательным подходом учебник Б. М. Величковского знакомит читателя с понятиями, фактическим материалом и проблемами когнитивных исследований в психологии, с историей, современным состоянием и тенденциями дальнейшего развития когнитивного подхода. Издан в 2016 году в издательстве “ЮРАЙТ”.

Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире

Практика осознанности не только применяется в когнитивной и когнитивно-поведенческой терапии, но и является базовой для диалектико-поведенческой терапии. Книга Марка Уильмса посвящена осознанной медитации, ставшей основой для эффективной терапии, разработанной автором и его коллегами из Оксфордского университета. Вышла в издательстве “Манн, Иванов и Фербер”.



Приложение

Формы для заполнения

В этом приложении собраны пустые формы, которые вы можете скопировать и заполнить, используя инструкции, приведенные здесь и в соответствующих главах.

Форма “Старое значение — новое значение”

Форма содержит три столбца. Заполните их следующим образом.

1. В первом столбце “Событие” запишите, что на самом деле произошло.
2. Во втором столбце “Старое значение” запишите, что, по вашему убеждению, это событие значит для вас. Это ваше нездоровое глубинное убеждение.
3. В третьем столбце “Новое значение” запишите более здоровое и более точное значение этого события. Это то новое убеждение, которое вы хотите укрепить.

Обратитесь к главе 16, чтобы ознакомиться с образцом заполненной формы и получить дополнительную информацию о пересмотре прошлых событий.

Оцените плюсы и минусы:

- » в краткосрочной перспективе;
- » в долгосрочной перспективе;
- » для вас;
- » для других людей.

Попробуйте сформулировать утверждения АЗВ в виде пар противоположностей, особенно когда вы учитываете изменения в способе, которым вы чувствуете, действуете или думаете. Каковы *преимущества* чувства тревоги? А *недостатки*? Напишите пары утверждений относительно того, что вы чувствуете или думаете в настоящий момент, и как это можно делать более здоровым, альтернативным способом. Вернитесь к главе 8, где приведены примеры заполненной формы.

[illegible]

Зигзагообразная форма

1. Напишите в левом верхнем поле зигзагообразной формы убеждение, которое вы хотите укрепить.

2. В расположенном ниже поле изложите свои сомнения, опасения или возражения по поводу здорового убеждения.

Реально позвольте себе напасть на убеждение, используя все нездоровые аргументы, которые только приходят вам в голову.

3. В следующем поле отражайте свое нападение и защищайте здоровое убеждение.

Сосредоточьтесь на защите здорового убеждения. Не отвлекайтесь ни на какие аргументы нападения из п. 2.

4. Повторяйте п. 2 и 3, пока не исчерпаете все аргументы против здорового убеждения.

Убедитесь, что вы исчерпали весь арсенал своих сомнений и выпадов в отношении нового здорового альтернативного образа мышления. Используйте столько форм, сколько вам будет нужно, и убедитесь, что остановились на защите убеждения, которое хотите установить, а не на нападении.

5. Пересчитайте еще раз в процентном отношении, насколько сильно вы поддерживаете здоровое убеждение после того, как оно выдержало испытание всеми вашими сомнениями.

Обратитесь к главе 17 за дополнительной информацией о заполнении зигзагообразной формы.

Форма упражнения на концентрацию внимания

В главе 5 содержится больше информации об упражнении на концентрацию внимания и пример заполненной формы.

[illegible]

Форма ABC-1

- 1. В поле “Следствия”, пункт 1, запишите эмоции, которые вы испытываете.
- 2. В поле “Следствия”, пункт 2, запишите ваши действия.
- 3. В поле “Активирующее событие” запишите, что вызвало ваши чувства.
- 4. В поле “Взгляды” запишите свои мысли, взгляды и убеждения.
- 5. В поле “Ошибки мышления” напишите, какую ошибку вы, вероятно, допускаете.

Обратитесь к главе 3 за более подробными объяснениями по заполнению формы ABC-1.

Форма ABC-1

Дата _____

Активирующее событие 3. Запишите, что спровоцировало ваши чувства		Взгляды и убеждения 4. Запишите мысли и убеждения, которые возникли у вас в голове	Ошибка мышления 5. Определите ошибку мышления для каждой мысли
Следствия 1. Запишите свои эмоции 2. Запишите свои действия			

Форма ABC-2

Следуйте инструкции внизу формы и обратитесь к главе 3 за более подробными объяснениями по заполнению формы ABC-2.

Дата _____

Форма ABC-2

Активирующее событие (триггер) 2. Кратко запишите, что спровоцировало ваши эмоции (например, событие, ситуация, воспоминание, образ)	Взгляды, мысли и убеждения относительно А 3. Напишите, какие мысли вызвало у вас активирующее событие или что оно значило для вас. Здесь вы можете писать о себе, других людях, мире, прошлом или будущем	Влияние, которое А+В оказали на ваши эмоции и поведение: 1. Напишите, что вы чувствовали и как себя вели, когда испытывали эту эмоцию	Диспут (проверьте и поставьте под сомнение) В и найдите альтернативы. Вопросы, приведенные внизу формы, помогут вам в этом. 4. Напишите альтернативу для каждого В, используя поддерживающие аргументы и доказательства	Эмоции Оцените заново от 0 до 100 %. Перечислите любые здоровые эмоции, например: грусть, сожаление, беспокойность. Тревога 40 %	Альтернативное поведение или эксперимент, например: перестать убеждать от ситуации, столкнуться с ней лицом к лицу, повысить активность, уверенность в себе. Подождать выхода на работу и разбираться с проблемами по мере их возникновения, а не пытаться сделать это заранее
		Эмоции, такие как депрессия, чувство вины, боль, злость, стыд, ревность, зависть, тревога. Оцените интенсивность по шкале от 0 до 100 %. Тревога 70 %			
		Поведение, например уклонение, попытка избежать чего-то, изолировать себя, употребление алкоголя или наркотиков, поиск ободрения, прокрастинация; прокручивание в голове возможных сценариев			

Оспорьте (проводя опросы и исследования) свои мысли, отношения и убеждения и выработайте альтернативные.

1. Определите свои ошибки мышления в колонке В (например, чтение мыслей, навешивание ярлыков, предъявление требований и т.д.). Выпишите их по пунктам.
2. Проверьте, подтверждают ли факты, что ваши мысли в колонке В на 100 % истинны. Подумайте, согласны ли с вашими мнениями те, к кому вы прислушиваетесь.
3. Оцените полезность каждого пункта в колонке В. Напишите, какой способ, по вашему мнению, был бы наиболее полезным, сбалансированным и гибким для рассмотрения А. Подумайте, какую модель для подражания вы бы посоветовали своему другу, или как бы вы оценили А, если бы чувствовали себя хорошо.
4. Добавьте доказательства и аргументы, которые поддерживают ваши альтернативные мысли, отношения и убеждения. Пишите, как если бы вы пытались убедить кого-то, о ком заботитесь.

Форма “Издержки аддикции”

Вернитесь к главе 10 для выяснения подробностей заполнения формы “Издержки аддикции”.

Издержки во взаимоотношениях	
Издержки в работе/карьере/учебе	
Издержки эмоционального и физического здоровья	
Финансовые издержки	
Издержки в личных интересах	

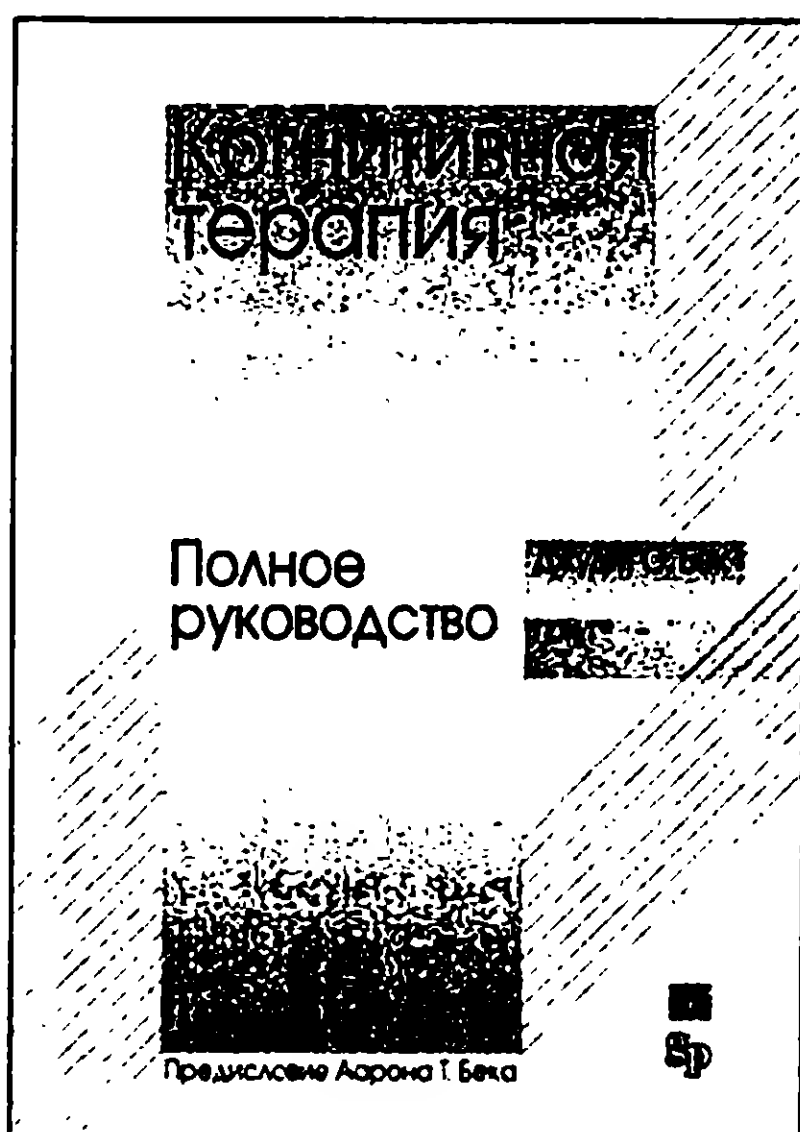
Форма анализа “Что дает мне моя аддикция”

Вернитесь к главе 10 для получения инструкций, как использовать форму анализа “Что дает мне моя аддикция”.

Преимущества от употребления выбранного наркотика	
Здоровая альтернатива выбранному наркотику	

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Джудит Бек



www.williamspublishing.com

Книга *Когнитивная терапия: полное руководство* представляет собой итог многолетней исследовательской и клинической практики автора. В этом руководстве рассматриваются основные концепции когнитивной психотерапии и показания к ее проведению. Излагаются основные методы терапевтического процесса, определяется их место в коррекции различных когнитивных искажений пациентов и лечении психологических расстройств. Приводится теоретическое обоснование и пошаговое описание отдельных техник когнитивной терапии. Книга богато иллюстрирована клиническими примерами. Отдельная глава посвящена роли личности психотерапевта в практике психотерапии. Когнитивная терапия адресована психологам и психотерапевтам, придерживающимся когнитивно-поведенческой традиции, специалистам других направлений, стремящимся расширить границы профессионального знания, учащимся психологических факультетов высших учебных заведений.

ISBN 978-5-8459-1053-0

в продаже

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПОГРАНИЧНОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Марша М. Лайнен

Когнитивно-
поведенческая
терапия
пограничного
расстройства
личности

www.williamspublishing.com

Монография
*Когнитивно-поведенческая
терапия пограничного
расстройства личности*
посвящена новому направлению
психотерапии –
диалектико-поведенческой
терапии (ДПТ), разработанной
признанным специалистом
в области психического здоровья
д-ром Маршей М. Лайнен.
Дополнением к монографии
служит *Руководство по
тренингу навыков при терапии
пограничного расстройства
личности*.

Книга будет несомненно
интересна специалистам в области
психотерапии, клинической
психологии и социальной
работы – всем, кто занимается
работой с “пограничными”
пациентами.

ISBN 978-5-8459-1964-9

в продаже

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ПРИ ТЕРАПИИ ПОГРАНИЧНОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Марша М. Лайнен

Руководство
по тренингу
навыков
при терапии
пограничного
расстройства
личности

www.williamspublishing.com

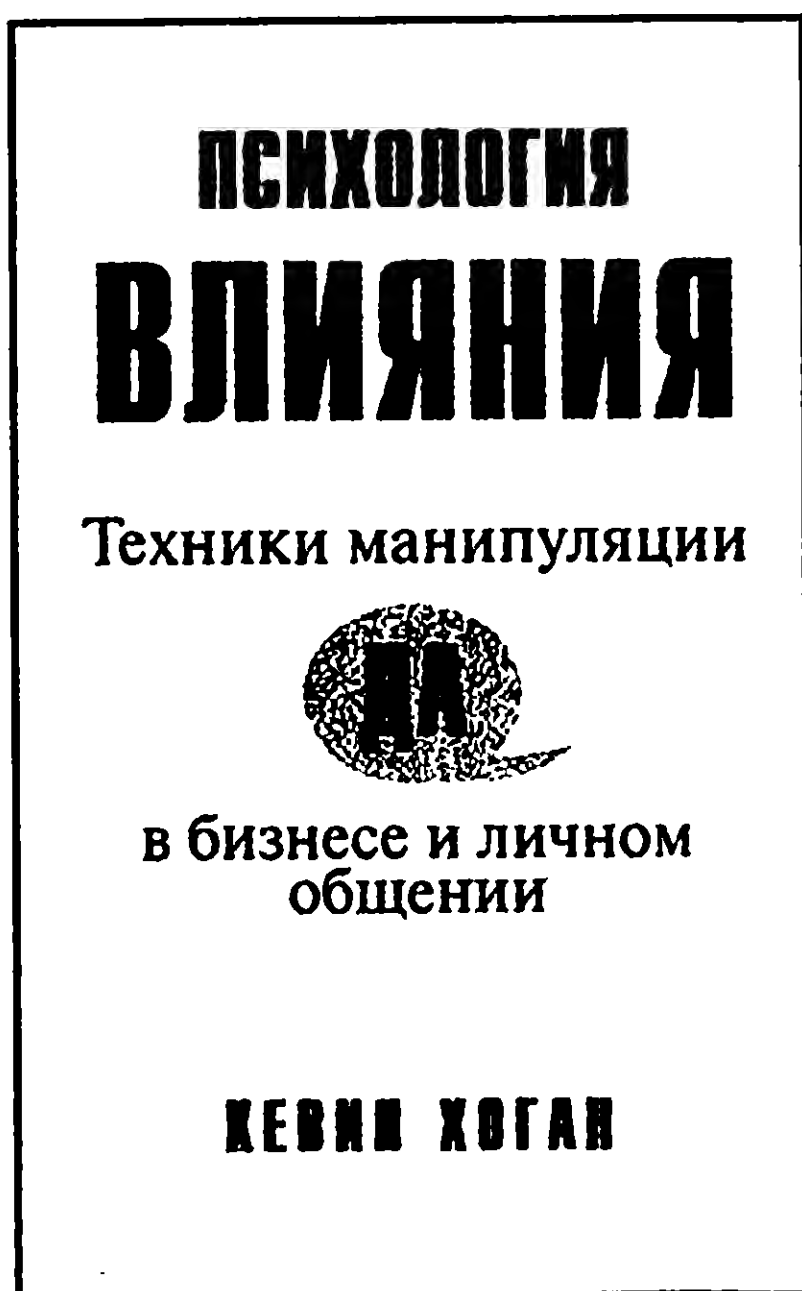
Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности является приложением к монографии *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, посвященной новому направлению психотерапии — диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), разработанной признанным специалистом в области психического здоровья д-ром Маршей М. Лайнен. Руководство содержит краткое объяснение ключевых позиций ДПТ, детальную структуру тренинговых сеансов, многочисленные упражнения, а также предназначенные для ксерокопирования образцы раздаточного материала и таблиц домашней отработки навыков. Работа будет несомненно интересной специалистам в области психотерапии, клинической психологии и социальной работы — всем, кто работает с “пограничными” пациентами.

ISBN 978-5-8459-0876-6 в продаже

ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ

техники манипуляции в бизнесе и личном общении

Кевин Хоган



www.dialektika.com

Книга *Психология влияния: техники манипуляции в бизнесе и личном общении* о том, как заставить окружающих измениться — изменить поведение, представления, поступки, мнение. Автор считает, что добиться того, чтобы человек усомнился в целесообразности существующего положения вещей и решился на переворот в сознании, — это творческий процесс, способный доставить огромное удовольствие. Большое внимание уделяется закреплению новых навыков, идей, моделей поведения.

Книга *Психология влияния: техники манипуляции в бизнесе и личном общении* рассчитана на широкий круг читателей, но в первую очередь на тех, кто работает с людьми: преподавателей, менеджеров, социальных работников.

ISBN 978-5-8459-1117-9

в продаже

Надежный способ справиться с депрессией, тревожностью и навязчивыми состояниями

Эта книга призвана познакомить читателя с когнитивно-поведенческой терапией и той помощью, которую она оказывает в решении распространенных эмоциональных проблем, в частности, в контроле зависимостей. Авторы описывают действенные методы изменения мышления и эмоциональных реакций, приводят примеры реальных случаев из своей терапевтической практики. Эта книга — ваш надежный спутник на пути к улучшению своего психологического состояния.



В книге...

- Основные принципы КПТ
- Стратегии, методики и инструменты КПТ
- Основы самопомощи
- Навыки самоконтроля

Рена Бранч — дипломированный терапевт КПТ, преподаватель, автор нескольких книг по когнитивно-поведенческой терапии.

Роб Уиллсон — психиатр, сотрудник лондонского Института психиатрии, преподаватель, в прошлом — психотерапевт и руководитель терапевтического отделения психиатрической больницы Priory Hospital в Лондоне.

 **ДИАЛЕКТИКА**
www.dialektika.com

Изображение на обложке:
©Depositphotos.com/24531265
Автор: BrianAJackson

Психология/самопомощь

ISBN 978-5-907114-55-5



9 785907 114555


для
Чайников®